



MASSE

STÄRKE

Liebe Bodybuildingfreunde,

wer im Bodybuilding etwas erreichen möchte, der muss eines auf jeden Fall vermeiden: die so genannte Stagnation. Es geht nicht weiter und der Muskel reagiert nicht mehr auf das Training. Du musst den Muskel in regelmäßigen Abständen immer wieder neu reizen um die Leistungsfähigkeit zu steigern. Dieser Vorgang wird auch *Superkompensation* genannt. Der Körper soll sich darauf einstellen sein Leistungsniveau ständig zu steigern und dieses Niveau auch über eine längere Zeitspanne zu erhalten. Dazu muss der Muskel immer wieder neu „geschockt“ werden. Der Körper baut dann neue Muskelmasse auf, um sich auf die nächste härtere Trainingseinheit vorzubereiten. Wissenschaftler nennen dies auch *progressives Widerstandstraining*.

Unser Tipp: Immer neue Trainingsreize setzen!

Wir zeigen dir in diesem Ratgeber, wie du deinen Körper immer neuen Reizen aussetzt, damit er sich mit Muskelwachstum dagegen wehren muss.

Bist du bereit deine Muskeln zu schocken? Dann befolge dieses Programm. Iss richtig viele Kalorien und nutze die Weider Produkte zur Unterstützung deiner Erfolge.

Lege dir gleich heute diesen Ratgeber und drei Shakerbecher in deine Sporttasche.

Wir liefern dir das Programm und zeigen dir, welche Produkte du wann optimal in die Shaker für brachiales Muskelwachstum füllst.

Bist du bereit für ein Muskeltraining wie ein Weider-Profi?



JOE WEIDERS HEAVY MUSCLE TRAINING!

MADE BY WEIDER



Unglaubliche KRAFT!!!

Pre-Workout

Best-Workout

Post-Workout

Phase 1: Reines Maschinentraining – für die Durchblutung der Muskeln!

Wir fangen langsam an! Die ersten zwei Wochen sind leicht, aber dann wird es richtig anstrengend.

Training

So geht's:

- Woche 1:** Starte mit je 1 Satz pro Übung und 20 Wiederholungen
- Woche 2:** 2 Sätze pro Übung und 20 Wiederholungen
- Woche 3:** 3 Sätze pro Übung und 20 Wiederholungen
- Woche 4 - 6:** 4 Sätze pro Übung und 20 Wiederholungen



Ernährung

Shakermischungen:

Shaker I (20 Minuten vor dem Training):
1 Portion NOS-X¹⁰ = Für Drive und Pump



Shaker II (während des Trainings):
1 Portion Maximum Zell Volume = Für Energie und anabole Prozesse

Shaker III (direkt nach dem Training):
1 Premium Whey Shake trinken und eine Banane dazu essen = Nährstoffe für Regeneration und Wachstum



Wichtig:

Aufwärmen. Jede Übung mit 20 Wiederholungen ausführen. Gewicht bleibt gleich! Eine Minute Pause zwischen den Übungen einlegen. Eine Wiederholung dauert drei Sekunden. Dauer des Programms: Sechs Wochen.

Phase 1: Reines Maschinentraining – für die Durchblutung der Muskeln

Trainingstag 1: Schultern, Arme und Bauch

Übung	Gewicht Woche 1 1 Satz	Gewicht Woche 2 2 Sätze	Gewicht Woche 3 3 Sätze	Gewicht Woche 4 4 Sätze	Gewicht Woche 5 4 Sätze	Gewicht Woche 6 4 Sätze
Nackendrücken-Maschine						
Seitheben-Maschine						
Trizepsdrücken-Maschine oder am Seilzug						
Bizepcurls Scott-Maschine oder am Seilzug						
Bauch Crunches						

Einen Tag Pause einlegen.

Trainingstag 2: Beine

Beinpresse						
Beinstrecker						
Beinbeuger liegend oder sitzend						
Wadenheben stehend						

Einen Tag Pause einlegen.

Trainingstag 3: Brust und Rücken

Bankdrücken-Maschine sitzend						
Butterfly						
Bankdrücken-Maschine (schräg)						
Latzug-Maschine						
Ruder-Maschine						
Hyperextensions oder Rückenstrecker-Maschine						

Zwei Tage Pause einlegen und von vorne beginnen.

Phase 2: Maschinentraining und Kurzhanteln (KH) - für die Masse!

In dieser Phase wird das Training langsam schwerer und die Muskeln voluminöser. Zwei Tage Training. Einen Tag Pause einlegen. Zwei Tage Training. Zwei Tage Pause einlegen.

Training

So geht's:

Woche 1: 3 Sätze mit 15 Wiederholungen

Woche 2: 4 Sätze mit 12 Wiederholungen

Woche 3 - 6: 5 Sätze mit 8 Wiederholungen

Woche 7 - 8: 4 Sätze mit 6 Wiederholungen

Shakermischungen:

Shaker I (20 Minuten vor dem Training):

1 Portion NOS-X¹⁰ = Für Drive und Pump

Plus 3 Esslöffel Premium Whey = Für Energie und Baustoff

Dazu 6 Kapseln Max. BCAA Syntho schlucken = Für den anabolen Kick

Shaker II (während des Trainings):

1 Portion Maximum Zell Volume = Volle Energie und Muskelschutz

Shaker III (direkt nach dem Training):

1 Portion Premium Whey = Für Muskelfülle und Baustoff

Plus 10 g L-Glutamine = Für pralle Muskeln und Stärkung der Immunabwehr

Dazu 4 Kapseln Max. BCAA Syntho schlucken = Für den Muskelaufbau

Ernährung

Wichtig:

Aufwärmen. Jede Wiederholung dauert sechs Sekunden: langsame Ausführung!
Wiederholungen sind in der Tabelle aufgeführt.
Dauer des Programms: Acht Wochen.



Phase 2: Maschinentraining und Kurzhanteln (KH) – für die Masse!

Trainingstag 1: Rücken und Trizeps

Übung	Gewicht	Gewicht	Gewicht	Gewicht	Gewicht	Gewicht	Gewicht	Gewicht
	Woche 1 3 x 15 Wdh.	Woche 2 4 x 12 Wdh.	Woche 3 5 x 8 Wdh.	Woche 4 5 x 8 Wdh.	Woche 5 5 x 8 Wdh.	Woche 6 5 x 8 Wdh.	Woche 7 4 x 6 Wdh.	Woche 8 4 x 6 Wdh.
KH-Rudern								
Latziehen zur Brust								
Latziehen zum Nacken								
Einarmiges KH-Drücken								
Kickbacks mit der KH								

Trainingstag 2: Schultern, Waden und Bauch

KH-Drücken								
KH-Seitheben (vorgb.)								
KH-Rudern aufrecht								
Wadenheben sitzend								
Beinheben								

Einen Tag Pause einlegen.

Trainingstag 3: Brust und Bizeps

KH-Drücken (flach)								
KH-Drücken (schräg)								
Überzüge mit der KH								
Bizepcurls mit der KH sitzend								
Konzentrationscurls								

Trainingstag 4: Beine

Beinpresse								
Kreuzheben mit der KH								
Kniebeuge (breiter Stand an der Multipresse)								
Beinbeuger								
Beinstrecker								

Zwei Tage Pause einlegen und von vorne beginnen.

Training

Phase 3: Für echte Kerle!

Jetzt kannst du deinen Trainingsrhythmus selber bestimmen. Höre auf deinen Körper. Wenn du eine Pause brauchst, dann mach eine. Vielleicht schaffst du es fünf Tage durchzutrainieren und dann zwei Tage Pause zu machen. Wenn du ein richtiges Trainingsmonster bist, dann kannst du auch Intensitätstechniken wie Verbundsätze oder erzwungene Wiederholungen einsetzen.

So geht's:

- Satz 1:** 15 Wiederholungen
- Satz 2:** 12 Wiederholungen
- Satz 3:** 12 Wiederholungen
- Satz 4:** 10 Wiederholungen
- Satz 5:** 8 Wiederholungen
- Satz 6:** 6 Wiederholungen
- Satz 7 - 8:** 20 Wiederholungen

Wichtig:

Aufwärmen. Wiederholungsgeschwindigkeit: nachgebende Phase (z.B. negative Bewegung), sehr langsam ausführen, ca. 4 Sekunden. Aufwärtsbewegung: maximale Beschleunigung. Am Ende der Wiederholung die Muskeln maximal für zwei Sekunden fest anspannen. Pause: 1 - 2 Minuten. Dauer des Programms: Vier Wochen.

Ernährung

Shakermischungen:

Shaker I (direkt vor dem Training):

1 Portion Muscle Freak® = Für brutalen Pump und Energie
 Dazu 6 Kapseln Amino Essential = Der anabole Kick für Qualitätsmuskeln
 Plus 5 Kapseln L-Arginine = Pump für das ganze Training
 Und 1 Kapsel Tri-Complex Tribulus schlucken = Für mehr Power beim Training

Shaker II (während des Trainings):

1 Portion Maximum Zell Volume = Für Energie und Laktatblockung
 Dazu 1 Trinkfläschchen Amino Blast Mega Forte
 Und 1 Kapsel Tri-Complex Tribulus schlucken

Shaker III (direkt nach dem Training):

1 Portion Protein 80 Plus = Alles was deine Muskeln jetzt brauchen
 Plus 10 g L-Glutamine = Für pralle Muskeln und ein gesundes Immunsystem
 Dazu 1 Kapsel Tri-Complex Tribulus schlucken
 Und 1 Double Pro Riegel genießen = Den hast du dir verdient



Phase 3: Richtiges Training – für echte Kerle!

Trainingstag 1: Brust

Übung	Gewicht Woche 1 15/12/12/10/ 8/6/20/20 Wdh.	Gewicht Woche 2 15/12/12/10/ 8/6/20/20 Wdh.	Gewicht Woche 3 15/12/12/10/ 8/6/20/20 Wdh.	Gewicht Woche 4 15/12/12/10/ 8/6/20/20 Wdh.
Flachbankdrücken mit der Langhantel				
Schrägbankdrücken mit der Langhantel				
Fliegende mit der KH				
Crossover am Kabelzug				

Trainingstag 2: Rücken

Klimmzüge - 4 Sätze				
Kreuzheben				
Rudern mit der Langhantel				
T-Bar Rudern				

Trainingstag 3: Schultern und Bauch

Nackendrücken mit der Langhantel				
Frontdrücken mit der Langhantel				
Shrugs				
KH-Seitheben				
Beinheben an der Klimmzugstange				

Trainingstag 4: Beine

Kniebeugen mit der Langhantel				
Rumänisches Kreuzheben mit der Langhantel				
Ausfallschritte mit der Langhantel				
Wadenheben stehend				

Trainingstag 5: Arme

Übung	Gewicht Woche 1 15/12/12/10/ 8/6/20/20 Wdh.	Gewicht Woche 2 15/12/12/10/ 8/6/20/20 Wdh.	Gewicht Woche 3 15/12/12/10/ 8/6/20/20 Wdh.	Gewicht Woche 4 15/12/12/10/ 8/6/20/20 Wdh.
Langhantelcurls				
Scottcurls				
Trizepsdrücken über Kopf mit der SZ Hantel				
Enges Bankdrücken mit Untergriff				



Muscle growth!