

70 YEARS OF EXCELLENCE

Weider bringt dich weiter!

Besonders für Fortgeschrittene lohnt es sich von Zeit zu Zeit die Intensitätstechniken einzusetzen. In dieser Ausgabe stellen wir dir die Intensitätstechnik „Unterbrochene Sätze“ vor.

Diese Technik ist nur für starke Bodybuilder geeignet. Wer diese Technik ausprobieren möchte, sollte mindestens 6 Wiederholungen mit 130% seines Körpergewichts schaffen.

Beispiel: Ein 90 kg Bodybuilder sollte mindestens 120 kg sechsmal auf der Bank drücken können.

Wie funktioniert diese Technik?

Das Ziel ist es insgesamt 6-8 Wiederholungen mit einem Gewicht zu bewältigen, mit dem du eigentlich nur 2-3 Wiederholungen schaffst. In unserem Beispiel würde unser Bodybuilder 130 kg auflegen und 2-3 Wiederholungen schaffen. Dann macht er 45 Sekunden Pause und drückt noch mal 2-3 Wiederholungen. Nach weiteren 60 Sekunden Pause führt er 1-2 Wiederholungen aus. Somit hat er das Gewicht insgesamt 6-8 Mal gedrückt.

Diese Technik baut viel Kraft und Masse auf. Die Pausen zwischen den Trainingseinheiten betragen drei Tage. Es wird also nicht so häufig, sondern sehr intensiv trainiert. Du brauchst diese drei Tage Pause zwischen den Trainingseinheiten, da die nervliche Belastung extrem hoch ist.

Mentale Einstellung:

Fange gleich nach dem Abschluss der Trainingseinheit an, dich auf die nächste Einheit vorzubereiten. Gehe die Übungen durch und visualisiere deine zu verwendenden Gewichte und Übungen.

Joe Weider ist viele Jahre durch die Welt gereist, um neue Trainingstechniken zu erforschen. Die Weider Research Group stellt Ihnen in regelmäßigen Abständen sämtliche Trainingstechniken vor.



Wann ist der beste Zeitpunkt für das Programm?

Wir schlagen den Dezember dafür vor. Im Dezember gibt es viele private und geschäftliche Termine. Erfahrungsgemäß sind die Studios deswegen auch ziemlich leer. Genieße deine Termine und freue dich auf die wenigen aber harten Trainingseinheiten.

Zwischen Weihnachten und Neujahr solltest du zur Ruhe kommen und das Leben genießen. Du hast es dir verdient! Im Januar startest du dann mit dem Kapillarisationstraining, um die ganzen mit Marzipan und Weihnachtsgans verstopften Gefäße frei zu „pusten“.

Was ist zu beachten?

Das Immunsystem wird stark beansprucht. Außerdem entsteht viel Milchsäure. Um das Immunsystem zu stärken und Milchsäure abzubauen, empfehlen wir verstärkt BCAAs und Glutamin einzunehmen.

An trainingsfreien Tagen nimmst du morgens 4 BCAAs, abends 4 BCAAs + 20 g L-Glutamin. Wenn du noch an Gewicht zulegen möchtest, dann trinke jeden Morgen eine Portion MAXIMUM ZELL VOLUME.



Auch die Gelenke werden beansprucht. Gönn deinen Gelenken die beiden Nährstoffe Glucosamine und Chondroitin. Ab der 2. Trainingswoche jeden Tag eine Kapsel dieser Nährstoffe zum Frühstück zuführen.

Basisernährung für die nächsten 4 Wochen!

Supplements:

Ohne diese Supplements sind in diesem Stadium keine Erfolge möglich.



Obst und Gemüse:

Mindestens 800 g pro Tag.

Power für den Tag:
Nüsse aller Art.

Energie für das Training:

Komplexe Kohlenhydrate.

Bausteine für die Muskeln:
Eiweiß aus Fisch, Fleisch oder Protein-Shakes.



Die Supplements

Vor dem Training:

6 Maximum BCAA Syntho Kapseln + 1 Portion Maximum Zell Volume

Nach dem Training:

4 Maximum BCAA Syntho Kapseln + 1 Portion Maximum Zell Volume + 20 g L-Glutamin

Nach dem Duschen:

1 Portion Hardcore Whey



Dein Trainingsprogramm für die nächsten 4 Wochen!

Achtung: Vor jedem Training gründlich Aufwärmen!
Es sind nur die Arbeitssätze aufgeführt!

Trainingsplan – Masse und Kraft mit unterbrochenen Sätzen

Trainingstag 1		Wdh.	Sätze	Pausen	Gewicht
Quadrizeps	Beinpresse	2-3	1	45 sec.	
	Beinpresse	2-3	1	60 sec.	
	Beinpresse	1-2	1	60 sec.	
	Frontkniebeuge	10	3	90 sec.	
	Beinstrecker	15	3	60 sec.	
	LH-Kreuzheben	5-6	5	2 min.	
	Beinbeuger sitzend	10	2	90 sec.	
	Beinbeuger liegend	15	2	60 sec.	

DREI TAGE PAUSE!

Trainingstag 2		Wdh.	Sätze	Pausen	Gewicht
Brust	Schrägbank-LH	2-3	1	45 sec.	
	Schrägbank-LH	2-3	1	60 sec.	
	Schrägbank-LH	1-2	1	60 sec.	
	KH-Bankdrücken	10	4	90 sec.	
	Cross-over am Kabel	15	4	60 sec.	
Bauch	Sit Ups mit Gewicht	5-6	5	2 min.	
	Revers Crunches	10	5	90 sec.	
	Crunches	15	3-4	60 sec.	

DREI TAGE PAUSE!

Trainingstag 3		Wdh.	Sätze	Pausen	Gewicht
Bizeps	LH-Curl	2-3	1	45 sec.	
	LH-Curl	2-3	1	60 sec.	
	LH-Curl	1-2	1	60 sec.	
Trizeps	Curls an Scottbank	10	3	90 sec.	
	Bizepscurl am Seil	15	3	60 sec.	
	Enges Bankdrücken	2-3	1	45 sec.	
	Enges Bankdrücken	2-3	1	60 sec.	
	Enges Bankdrücken	1-2	1	60 sec.	
	Trizepsdrücken mit KH beidarmig hinter Kopf	10	4	90 sec.	
	Trizepsdrücken am Seil	15	3	60 sec.	
Waden	Wadenheben stehend	5-6	5	2 min.	
	Wadenheben sitzend	10	5	90 sec.	
	Wadenheben stehend (nur oberstes Drittel)	15	3-4	60 sec.	

DREI TAGE PAUSE!

Trainingstag 4		Wdh.	Sätze	Pausen	Gewicht
Rücken	Klimmzüge mit Gewicht	2-3	1	45 sec.	
	Klimmzüge mit Gewicht	2-3	1	60 sec.	
	Klimmzüge mit Gewicht	1-2	1	60 sec.	
	KH-Rudern	10	4	90 sec.	
	Latziehen am Kabelzug eng	15	4	60 sec.	
Schulter	Frontdrücken	2-3	1	45 sec.	
	Frontdrücken	2-3	1	60 sec.	
	Frondrücken	1-2	1	60 sec.	
	Arnold's Drücken	10	4	90 sec.	
	Seitheben am Kabelzug	15	4	60 sec.	

DREI TAGE PAUSE und wieder von vorn!