

Testosteron im Alter – Wie erhalte ich das anabole Hormon

Trainingsempfehlung - für einen Wochenzyklus mit 4 Trainingseinheiten

Holger Gugg - www.body-coaches.de

Wochenaufbau	
Tag 1	Brust / Trizeps / Unterer Rücken
Tag 2	RUHE
Tag 3	Beine / Bauch
Tag 4	Rücken / Bizeps
Tag 5	RUHE
Tag 6	Schulter / Rotatoren / Waden
Tag 7	RUHE

Rahmendaten

Warm up allgemein	5-10 Minuten Ergometer leichtes Tempo
Warm up spezifisch	Erste Übung einer Muskelgruppe 2x a 20-25 Wiederholungen Jede weitere Übung einer Muskelgruppe 1x a 20-25 Wiederholungen
Dauer/Trainingseinheit	60-75 Minuten
Time under Temtion	2/0/2 (2 Sek. konzentrische und exzentrische, 0 Sek. statische Arbeit)
Satzpause	45-60 Sekunden
Wiederholungszahl	6-12 mit Variation während jedes Trainings alternativ 6-8 und 10-12 mit Periodisierung alle 6 Wochen
Stretching	Nach Abschluss einer Muskelgruppe 3 Sätze passiv statisch Dauer je Satz 30-40 Sekunden
Cool down	5-10 Minuten Ergometer leichtes Tempo

Tag 1: Brust / Trizeps / Unterer Rücken

Satzzahl

Brust	Flachbankdrücken mit der Kurzhantel	4
	Fliegendes Schrägbankdrücken mit Kurzhantel	4
Trizeps	Kickbacks einarmig mit der Kurzhantel neutraler Griff	3
	Einarmiger Pushdown am Turm Untergriff	2
	Kabelziehen am Turm neutraler Griff	2
Unterer Rücken	Hüftstrecken an der Maschine	4

19

Tag 3: Beine / Bauch

Satzzahl

Beine	Beinpresse	3
	Ausfallschritte mit der Kurzhantel	3
	Beinstrecker an an der Maschine	2
	Beinbeuger an der Maschine	2
Bauch	Beinheben liegend oder am Dipständer	4
	Crunches liegend zur Seite	3

17

Tag 4: Rücken / Bizeps

Satzzahl

Rücken	Latziehen weit am Kabelzug oder Klimmzug	4
	Rudern beidarmig an der Maschine	3
	Rudern einarmig mit der Kurzhantel	2
Bizeps	Kurzhantel Curls einarmig sitzend Untergriff	3
	Hammer-Curls beidarmig mit der Kurzhantel neutraler Griff	3
	Konzentrations-Curls mit der Kurzhantel sitzend Obergriff	2

17

Tag 6: Schulter / Rotatoren / Waden

Schultern	Schulterdrücken an der Multipresse nach vorne	2
	Frontheben mit der Langhantel stehend	2
	Seitheben mit der Kurzhantel stehend	2
	Hintere Schulter mit der Kurzhantel Flachbank vorgebeugt	4
Rotatoren	L-Heben mit der Kurzhantel auf der Flachbank	3
Waden	Wadenheben stehend oder an der Beinpresse	4
	Wadenheben sitzend	4

21