

8x8 Training von Vince Gironda

Hauptziel: Muskelaufbau
System: 2-er Split
Level: Fortgeschrittene - Profi
Tage/Woche: 2-3 Tage
Dauer/Einheit: 90 Minuten
Dauer/Trainingsplan: 4-8 Wochen
Satzpause: 15-30 Sekunden

Trainingsaufteilung (Beispiel):
 Montag (A)
 Donnerstag (B)
 Sonntag (A)
 Mittwoch (B)

TAG A

Muskelgruppe	Übung	Sätze	Wiederholungen
Brust	Bankdrücken mit der Langhantel	8	8
	Schrägbankdrücken mit der Kurzhantel	8	8
	Fliegende mit der Kurzhantel	8	8
Trizeps	Überkopfdrücken mit Kurzhantel	8	8
Schulter	Seitheben mit Kurzhantel	8	8
Trizeps	Push-Downs am Kabelzug mit Seil	8	8
Bauch	Crunches an der römischen Liege, evtl. mit Zusatzgewicht	8	8

TAG B

Muskelgruppe	Übung	Sätze	Wiederholungen
Beine	Frontkniebeugen mit Langhantel	8	8
	Ausfallschritte mit Langhantel	8	8
Rücken	Rudern mit Langhantel	8	8
	Latzug eng	8	8
Bizeps	Drag-Curls mit Langhantel	8	8
Waden	Wadenheben an der Maschine	8	8

SUPPS

Unsere Supplementempfehlung zum Heimtraining	
Vor dem Training	10g BCAAs
Während dem Training	10g EAAs + 100g Vitargo
Nach dem Training	Post Workout Shake

