

MARCUS THOMAS

**VOM LEICHTGEWICHT ZUR
MUSKEL
MASCHINE**

**WIE ICH ALS HARDGAINER
ZUM MUSKELPAKET WURDE**

riva

© des Titels »Vom Leichtgewicht zur Muskelmaschine« von Marcus Thomas (ISBN Print: 978-3-7423-0299-1)
2018 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>





1

Das Ziel: Masse – mein Weg von 75 auf 91 Kilo

Worum es in diesem Buch geht, kann ich in einem Wort zusammenfassen: Masse. Jedes einzelne Kapitel hat nur ein Ziel: Masse aufbauen. Möglichst viel. Möglichst schnell. Alles, was nicht dem Ziel dient, Muskelmasse aufzubauen, hat in diesem Buch keinen Platz. Einzige Ausnahme ist das Kapitel »Dein Weg zum Sixpack«. Umgekehrt bedeutet es: Wenn du allgemein deine Fitness verbessern willst, dich für Aqua-Gymnastik oder Achtsamkeitsmeditation interessierst, dann ist dieses Buch nichts für dich. Wenn du dagegen endlich Masse zulegen und erfahren willst, warum es bisher nicht geklappt hat, dann bist du hier genau richtig.

VON EINEM HARDGAINER FÜR HARDGAINER

Hier schreibt ein Hardgainer für Hardgainer. Wobei die Methoden grundsätzlich auch für Sportler funktionieren, die leicht Muskeln aufbauen, sogenannte Easygainer, dann geht's sogar noch schneller. Warum braucht es überhaupt dieses Buch? Meine Freunde und auch viele Leute im Gym haben aus nächster Nähe mitbekommen, wie ich mich von 75 auf 91 Kilo hochtrainiert habe, und von allen Seiten kam immer wieder die gleiche Frage: Wie machst du das? Da dachte ich mir: Wenn das so viele Menschen interessiert, dann packe ich die Antworten in ein Buch. Aber ich habe mich noch gar nicht vorgestellt: Ich bin Marcus und habe für dich das Buch geschrieben, das ich selbst in vielen Jahren unfruchtbaren Trainings immer vermisst habe, obwohl ich doch eine ganze Menge Bücher von Sportwissenschaftlern und Bodybuildern gelesen habe.

Weitergebracht hat mich keins, ebenso wenig die unzähligen Trainingssessions mit Personal Trainern. Frage fünf Trainer nach der besten Methode und du bekommst sechs Meinungen, die sich zum Teil komplett widersprechen. Außerdem fand ich es höchst merkwürdig, wenn ein Trainer mit dünnen Spaghettiarmpjes um die Ecke kam und damit genauso aussah wie ich. Und so jemand will einem also erzählen, wie man ordentlich Masse zulegt? Es ist doch so: Wer sich auf seinen ersten Marathon vorbereiten möchte, fragt doch auch keinen Theoretiker, sondern jemanden, der schon mehrfach erfolgreich einen Marathon gelaufen ist. Es hat ziemlich lange gedauert, bis ich zu dieser Einsicht kam und mir Trainer suchte und fand, die selbst den muskulösen Körper hatten, auf den ich hinarbeitete.

Was ist überhaupt ein Hardgainer? Laut Wikipedia sind das Menschen, deren Stoffwechsel Nahrung so schlecht verwerten kann, dass sie nur mit Mühe zunehmen. Das Gute daran: Hardgainer setzen auch nicht so schnell Fett an. Allerdings ist es umso schwerer, sich ein paar ordentliche Keulen anzutrainieren. Wo Licht ist, ist auch Schatten. Genau genommen sind die meisten Hardgainer nicht wirklich Hardgainer. Sie essen nur nicht genug und trainieren dazu oft falsch. So war es jedenfalls bei mir.

Im Hauptberuf bin ich Kommunikationstrainer und habe früher auch als TV-Moderator vor der Kamera gestanden. 2008 habe ich den »ZDF Fernsehgarten« moderiert. Eine große Liveshow. Zwei Stunden. 5000 Zuschauer vor Ort. Das ist schon 'ne Nummer. Nach dem Jahr im »Fernsehgarten« bekam ich vom ZDF das Feedback, dass man sich mehr körperliche Präsenz von mir gewünscht hätte. So eine große Show muss man nicht nur inhaltlich, sondern auch körperlich füllen können. Nicht umsonst sind erfolgreiche Showmoderatoren wie Gottschalk oder Jauch mit über 1,90 Metern sehr

groß. An meiner Größe von 1,81 Metern konnte ich nichts ändern, aber ich war auch ein Strich in der Landschaft, was mich schon als Teenager gestört hat. Also meldete ich mich zum ersten Mal mit 17 im Fitnessstudio an. In der »Fernsehgarten«-Saison hatte ich schon mehr als 15 Jahre trainiert. Der Erfolg in Sachen Masseaufbau war bis dahin allerdings gleich null.

Nachdem mich das ZDF nicht für ein weiteres Jahr engagierte, beschloss ich, meinen Körper endlich so zu formen, wie ich ihn immer haben wollte. Geklappt hat das – wieder einmal – nicht, weil ich die gleichen Fehler machte wie die 15 Jahre davor. Im Rückblick waren es diese drei Kardinalfehler:

- Ich trainierte völlig falsch.
- Ich trainierte nicht regelmäßig genug.
- Meine Ernährung war komplett ungeeignet, um Muskeln aufzubauen.

An welchem Punkt sich das Blatt wendete, erzähle ich im nächsten Kapitel. Am Ende schaffte ich es, mich von 75 auf 91 Kilo hochzutrainieren und nicht nur Muskeln, sondern auch mein Selbstbewusstsein aufzubauen, das nach dem Ende meiner Fernsehkarriere desaströs war. Ich bin eine ziemlich sensible Seele und durch das Krafttraining konnte ich um meinen weichen Kern herum eine Burg aus Muskelmasse bauen, um mich zu schützen. Früher, als ich so dünn war, hatte ich im wahrsten Sinne des Wortes das Gefühl, dass mir viele Dinge direkt unter die Haut oder an die Knochen gingen – jetzt prallen sie an den Burgmauern aus Muskeln förmlich ab. Ein Psychologe hätte dazu sicher einiges zu sagen, aber darum soll es hier nicht gehen. Die tief liegenden Gründe, warum Männer sich Muskeln antrainieren, behandeln wir dann im nächsten Buch.

Auf dem Weg zu diesen 91 Kilo machte ich allerlei Umwege. Ich hätte schon viel früher am Ziel sein können – und genau deshalb gibt es jetzt dieses Buch. Zum Thema Muskelaufbau hat fast jeder eine Meinung. Jeder hat schon dieses oder jenes gehört oder gelesen oder trainiert selber. Ich bekam im Laufe der Jahre viele Ratschläge, von denen die meisten kompletter Bullshit waren und mich keinen Millimeter weiterbrachten. Das Geheimnis meines Erfolges werde ich auf den nächsten Seiten lüften, damit du dir die Umwege sparen kannst und schneller und direkter ans Ziel kommst.

Ich habe bereits erwähnt, dass ich weder Personal Trainer noch Profibodybuilder noch Sportwissenschaftler bin. Ich bin einfach Hobbysportler, der seinen Körper verändern wollte und der, wie du, nach der Arbeit oder am Wochenende ins Gym geht und nicht im Fitnessstudio »lebt« wie ein Profiathlet. Es geht nicht darum, mit welchem Programm Arnold Schwarzenegger Mr. Olympia wurde. Der hat sich in den 1970er

und 1980er-Jahren im Gold's Gym in Venice Beach den ganzen Tag lang um seinen Astralkörper gekümmert und sich auf Wettkämpfe vorbereitet. Es geht darum, wie wir als Hobbysportler in unserer begrenzten Freizeit das bestmögliche Ergebnis erzielen. Und genau das verrate ich dir.

ERFAHRUNG UND WISSENSCHAFT

Die Methoden, die ich vorstelle, basieren dabei nicht nur auf meiner Erfahrung, sondern sind durch die neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse belegt. Ich will hier also nicht nur locker vom Hocker etwas erzählen, sondern dir auch harte Fakten an die Hand geben. Kein Halbwissen. Keine Mythen. Kein Voodoo. Ich bin ein großer Fan der sogenannten evidenzbasierten Medizin. Dabei kommen nur Behandlungsmethoden zum Einsatz, deren Wirkung auch wissenschaftlich belegt ist. Viele Ärzte bieten auch Bachblüten- oder andere alternative Therapien an, die in einigen Fällen auch wirken, in kontrollierten Studien aber nicht besser als der Placeboeffekt in der Kontrollgruppe. Die Heilung geht also tatsächlich nicht von den Bachblüten aus, sondern vom festen Glauben des Patienten an deren Wirkkraft. Im Sport funktioniert der Placeboeffekt ebenfalls. Der Psychologe Hendrik Mothes vom Institut für Sport und Sportwissenschaft an der Universität Freiburg belegte das mit seinem Team in einer Studie.¹ Danach profitieren Sportler mehr vom Gesundheitseffekt des Sports, wenn sie mit einer positiven Haltung trainieren. Mothes' Bilanz: »Die Ergebnisse zeigen im Sinne einer selbsterfüllenden Prophezeiung, dass der Glaube daran, wie gut einem sportliche Aktivität tut, eine beachtliche Auswirkung auf das Wohlbefinden hat.«

Für uns Kraftsportler bedeutet das: Wenn man ganz fest an ein Trainingskonzept oder ein bestimmtes Supplement glaubt, kann das durch den Placeboeffekt einen Einfluss auf den Muskelaufbau haben. Bei mir jedoch hat derartiger Aberglaube leider kein bisschen funktioniert. Dafür aber der Mix aus einem fundierten Trainingsplan, der optimalen Ernährung und einigen wenigen hochwertigen Supplements. Und daran halte ich mich.

MIT HARTER ARBEIT ANS ZIEL

Vielleicht noch eine kleine Warnung: ohne Arbeit kein Muskelaufbau. Bei meiner Tätigkeit als Kommunikationstrainer gebe ich auch Seminare für Eventmoderatoren und erkläre dort, wie man als Moderator an Aufträge kommt und von Unternehmen für Firmenevents engagiert wird. Es gibt verschiedene Wege, um ans Ziel zu kom-

men – aber alle sind mit Arbeit verbunden. Und dann passiert in meinen Seminaren regelmäßig Folgendes: In der Pause kommen einzelne Teilnehmer wie beiläufig zu mir an die Kaffeemaschine, schauen mir entschlossen ins Kämpferauge und fragen mit gedämpfter Stimme (damit die anderen Teilnehmer es nicht hören): »Jetzt erzähl doch mal, Marcus, wie kommt man denn nun wirklich an Aufträge?« – nach dem Motto »Mir kannst du die Geheimformel doch anvertrauen«. Wenn es eine solche Geheimformel wirklich gäbe, dann stünde ich nicht an der Kaffeemaschine in einem Seminarraum, sondern säße mit einem Bahama-Mama-Cocktail in der Karibik und zählte mein Geld. In der Event-Moderation und beim Krafttraining gibt es keine Abkürzung. Wenn du nach dem magischen Shortcut suchst, mit dem du ohne Arbeit ans Ziel kommst, dann leg dich wieder hin und träum weiter!

Ein anderes Beispiel: Einem Freund erzählte ich, dass ich als Supplement für den Muskelaufbau Tomatidin verwende, das ist ein Stoff, der in grünen Tomaten vorkommt und eine anabole, also muskelaufbauende Wirkung hat. Dolles Zeug. Im Kapitel über Supplements erfährst du mehr darüber. Dieser Freund griff daraufhin sofort zum Smartphone, googelte Tomatidin und wollte sich gleich eine Jahrespackung bestellen – dabei macht er gar keinen Sport. Nein, nein und noch mal nein. So funktioniert das nicht. Man wirft nicht einfach eine Pille ein, setzt sich aufs Sofa, macht eine Packung Chips auf, spült mit Hefeweizen nach und wartet darauf, dass die Muskeln wachsen. Tomatidin funktioniert nur, wenn man gleichzeitig ein hartes Training absolviert. Eine Sache möchte ich noch im Vorfeld klären: Trainingskonzepte mit dem eigenen Körpergewicht oder mit TRX® liegen aktuell im Trend. Funktionieren diese Methoden auch, wenn man gehörig Masse zulegen will? Die klare Antwort: Nein!



INFO

Kann man durch Training mit dem eigenen Körpergewicht Masse aufbauen?

Wir als Hardgainer erreichen damit jedenfalls nicht den gewünschten Effekt. Diese Methoden sind sehr gut geeignet, um die allgemeine Fitness zu verbessern. Um richtig Masse zuzulegen, müssen wir das Gewicht, mit dem wir trainieren, regelmäßig steigern und immer neue Reize setzen. Damit bringen wir den Muskel zum Wachsen. Ansonsten ist das eigene Körpergewicht immer das Limit. Für unser Ziel müssen wir jedoch schweres Eisen bewegen, daran führt kein Weg vorbei.

PUMPING IRON AUF HOHER SEE

Wann kam nun der Wendepunkt, an dem sich nach vielen Jahren Krafttraining für die Tonne endlich erste Erfolge einstellen? Davon will ich jetzt berichten. Solange ich denken kann, empfand ich mich immer als zu hager und wollte gegen dieses Zu-schmal-Sein antrainieren. Also meldete ich mich mit 17 im Fitnessstudio an – und 20 Jahre später hatte ich immer noch das Gewicht, mit dem ich angefangen hatte: 75 Kilo. Wenn du das Buch umdrehst, siehst du ein Foto von mir, wie ich mit 37 aussah.

Mit Mitte 20 fing ich an, beim KiKA eine Kindersendung zu moderieren. Einmal pro Woche saß ich bei der Maskenbildnerin auf dem Stuhl, die mich jedes Mal – Woche für Woche – fragte: »Sag mal, hast du abgenommen?« Ich hatte nicht abgenommen, ich war nur immer gleich dürr geblieben. Wenn das mit dem Abnehmen wirklich gestimmt hätte, dann hätte ich mich wohl irgendwann in Luft aufgelöst. Ich moderierte die Sendung immerhin acht Jahre lang. Am Ende war ich noch da und hatte mich zum Erstaunen der Maskenbildnerin nicht aufgelöst. Aber ich hatte auch kein Gewicht zugelegt, und schon gar keine Muskelmasse.

Während der ganzen Zeit hatte ich regelmäßig im Fitnessstudio trainiert und sicher bekam ich durch das Training eine gewisse Grundfitness, aber meinem Ziel war ich keinen Schritt nähergekommen. Offenbar war ich wohl so ein Hardgainer, zumindest glaubte ich das. Im Gegensatz zu athletischen Körpertypen ist es für mich besonders schwer, Masse aufzubauen. Einer meiner Freunde mit einem von Natur aus massigeren Körperbau muss eine Hantel quasi nur anschauen und der Bizeps schwillt an, dafür wird er allerdings auch dick, wenn er nicht aufpasst.

Mit dieser Hardgainer-Story hatte ich mich schon abgefunden. Offenbar war es mein Schicksal, niemals Muskeln zu bekommen, sondern von seiner Maskenbildnerin ein Leben lang gefragt zu werden, ob ich abgenommen hätte. Bis zu dem Tag, als ich Moritz kennenlernte. Ich hatte auf einem Kreuzfahrtschiff als Kommunikationstrainer angeheuert, der die Passagiere an Bord mit Seminaren unterhielt, damit sie sich an Tagen ohne Landgang nicht langweilten. Unterwegs nach Südostasien traf ich also an der Bar Moritz aus Castrop-Rauxel: Mitte 20, tätowiert, Thai-Boxer und eine absolute Maschine, muskelbepackt bis zum Anschlag. Obwohl ich genau das Gegenteil von ihm war, etwa halb so breit und über zehn Jahre älter, freundeten wir uns an und beschlossen, die Landausflüge zusammen zu machen und abends an Bord kräftig zu feiern. Viel wichtiger aber war, dass Moritz mich fragte, ob ich mit ihm zusammen im Bord-Gym trainieren wollte. Klar. Wenn keine Landausflüge

anstanden, hieß es für uns im schiffseigenen Fitnessstudio: *pumping iron*. Von dem, was Moritz an Gewichten auflegte, musste ich kleiner Strampler allerdings drei Viertel abräumen. Aber egal: Ich war am Start und das war alles, was zählte. Nach den zwei Wochen Kreuzfahrt und dem intensiven Training mit Moritz war ich gut im Flow und bestens in Form. Zumal man sonst nach solch einer Tour mit den Exzessen am Schiffsbuffet schauen muss, wie man seinen Speckbauch wieder wegbekommt.

DAS TRAINING HAT Prio 1

Am letzten Tag an Bord traf ich eine Entscheidung: Ich wollte diesen Drive mitnehmen in mein Leben an Land. Ich wollte dem Training höchste Priorität geben. Keine Gnade, *no excuses*, ran an die Buletten. In dem Moment wurde mir ein grundlegender Fehler klar, den ich 20 Jahre lang gemacht hatte und der eigentlich immer auf der Hand lag: Ich hatte zu selten und zu unregelmäßig trainiert. Zweimal pro Woche, dann eine Woche gar nicht, dann einmal pro Woche und zwei Wochen Pause. Irgendetwas schien immer wichtiger, als ins Gym zu gehen: abhängen, Freunde treffen ... Das kennt jeder, oder? Außerdem war mein Training, ehrlich gesagt, ziemlich weichgespült. Fünf Minuten an der 50-Gramm-Hantel, danach eine halbe Stunde an der Saftbar. So konnte das natürlich auch nichts werden mit den Muskeln. In den beiden Wochen an Bord gab es keine Ausreden: Das Training mit Moritz hatte höchste Priorität.

Damit war die erste neue Regel klar: Training ist die Nummer eins. Abhängen kann man auch nach dem Workout. Eine Woche intensiv trainieren und die nächste Woche gar nicht – so läuft das nicht! Stattdessen muss man mindestens dreimal pro Woche an die Gewichte, und zwar jede Woche! Ausnahmen gibt es nur im absoluten Notfall, zum Beispiel bei einer fetten Erkältung.

Auch Regel Nummer zwei zeichnete sich bereits auf dem Schiff ab. Moritz hatte mich immer angeheizt, noch eine Wiederholung extra anzuhängen, obwohl ich eigentlich aufhören wollte. Alleine hatte ich immer aufgehört, bevor es wehtat. Ich hatte etwas Entscheidendes nicht begriffen: Wenn's wehtut, setzt der Trainingseffekt erst ein, denn vor allem die letzten Wiederholungen – wenn es richtig hart wird – sorgen für das größte Muskelwachstum. Oder um es mit den Worten von Muhammad Ali zu sagen: »I don't count my sit-ups. I only start counting when it starts hurting, because they're the only ones that count.« Arnold Schwarzenegger erzählte in seiner Mr.-Olympia-Zeit in Interviews, dass er sich beim Training regelmäßig im Gym übergeben musste, weil er so hart trainierte. Danach lachte er und

fügte hinzu: »But it's worrrrrth it.« (Stell dir bitte Arnie mit seinem speziellen Akzent vor.) So weit muss es nicht gehen, du musst nicht trainieren bis zum Umfallen. Aber die Botschaft ist klar, oder?

Nach den zwei Wochen auf dem Schiff zeigte meine Waage langsam, aber stetig nach oben. Kilo für Kilo ging es in Sachen Masse bergauf. Aber das war erst der Anfang meines Programms. Um die 90-Kilo-Marke zu sprengen, kam es noch auf ein paar andere Dinge an. Nach dieser Kreuzfahrt hatte ich noch mehrere Aha-Erlebnisse, die mich jeweils ein Stück weiterbrachten. Jedes Mal dachte ich mir: Alles klar, so funktioniert das also. Kein Personal Trainer und kein Buchautor hatte mir bis dahin klar gesagt, worauf es ankommt. Alles, was ich mühsam und langwierig an Informationen sammeln musste, packe ich dir komprimiert in dieses Buch. Du kannst es schaffen! Beim Schreiben des Buches bin ich 44 Jahre alt. Und wenn ich es mit 44 geschafft habe, dann kannst du es mit 24 oder 34 erst recht!

Im nächsten Kapitel schauen wir uns genauer an, warum so viele Kraftsportler keine vernünftigen Ergebnisse erzielen. Vorab schon mal so viel: Wir alle lieben die Vorstellung von einem durchtrainierten Körper. Wir alle sehen uns in unseren Träumen schon mit freiem Oberkörper am Strand von Ipanema. Vor unserem geistigen Auge fällt den Mädels beim Anblick unserer Brustmuskeln der Caipi aus der Hand. Aber die wenigsten lieben den Weg dorthin, die Arbeit und die Schmerzen, die es braucht, seinen Körper zu stählen. Das gilt übrigens auch für Nachwuchsmoderatoren, mit denen ich in meinen Coachings arbeite: Sie alle lieben die Vision von Geld und Erfolg, sehen schon die Maskenbildnerin an sich rumpudern und die Autogrammkarten, die für sie gedruckt werden. Aber kaum einer freut sich auf die harte Arbeit, die hinter den Kulissen wartet. Wenn du erfolgreich sein willst, reicht es nicht, das Ergebnis zu lieben. Du musst auch den Weg lieben!

Genug Abschreckung. Sicher, ohne harte Arbeit und intensive Workouts geht's nicht, aber hier ist die gute Nachricht: Du wirst keine Minute länger als nötig im Gym sein. Konkret wird dein Workout 45 bis maximal 60 Minuten dauern. Fertig. Ich persönlich hasse es nämlich, Energie aufzuwenden, die am Ende kein Ergebnis liefert. Die Zeitbegrenzung hat aber auch noch andere gute Gründe, die ich später noch ausführlich erläutere. Du wirst sehen, dass sich ein Grundsatz wie ein roter Faden durch alle Kapitel zieht: maximale Ergebnisse bei minimalem Zeitaufwand.

Was kannst du von diesem Buch erwarten? Meine Transformation vom Foto auf der Rückseite bis zum Cover hat mehrere Jahre gedauert. Bitte erwarte nicht, dass dir das innerhalb weniger Monate gelingt. Wenn du aber die Erkenntnisse aus diesem Buch umsetzt und nach meinem Sechs-Monats-Plan trainierst, dann wirst du sehen,

wie sich dein Körper sehr schnell sichtbar verändert. Fünf Kilo Muskeln in sechs Monaten sind absolut realistisch, und das wird dich motivieren weiterzumachen. Motivation statt Frustration.



WOCHE 9

ÜBUNG	SÄTZE	WIEDERHOLUNGEN
TAG 1 – BRUST UND TRIZEPS		
Bankdrücken	3	3–5
Schrägbankdrücken	3	3–5
Negativbankdrücken	3	3–5
Trizepsstrecken am Kabelzug, enger Griff	3	3–5
Trizeps-Dip	3	3–5
TAG 2 – RÜCKEN UND BIZEPS		
Sitzendes Rudern am Kabelzug	3	3–5
Breiter Klimmzug	3	3–5 Wenn du mehr schaffst, erhöhe das Gewicht mit einem Dipping-Belt.
Latziehen zur Brust	3	3–5
Langhantel-Curl	3	3–5
Bizeps-Curl an der Maschine	3	3–5
TAG 3 – FREI		
TAG 4 – SCHULTERN UND WADEN		
Arnold-Press	3	3–5
Frontheben mit Gewichtscheibe	3	3–5
Seitheben an der Maschine	3	3–5
Nackenneben mit Kurzhantel	3	3–5
Wadenheben	3	3–5
TAG 5 – BEINE UND BAUCH		
Kniebeuge mit Langhantel	3	3–5
Beinpresse	3	3–5
Rückenstrecken an der Maschine	3	3–5 (mit zusätzlichem Gewicht)
Crunch auf der Matte	3	so viele wie möglich
Beinheben an der Maschine	3	so viele wie möglich
TAG 6 – FREI		
TAG 7 – FREI		



WOCHE 10

ÜBUNG	SÄTZE	WIEDERHOLUNGEN
TAG 1 – BRUST UND TRIZEPS		
Bankdrücken	3	3–5
Schrägbankdrücken	3	3–5
Negativbankdrücken	3	3–5
Trizepsstrecken am Kabelzug, enger Griff	3	3–5
Trizeps-Dip	3	3–5
TAG 2 – RÜCKEN UND BIZEPS		
Sitzendes Rudern am Kabelzug	3	3–5
Breiter Klimmzug	3	3–5 Wenn du mehr schaffst, erhöhe das Gewicht mit einem Dipping-Belt.
Latziehen zur Brust	3	3–5
Langhantel-Curl	3	3–5
Bizeps-Curl an der Maschine	3	3–5
TAG 3 – FREI		
TAG 4 – SCHULTERN UND WADEN		
Arnold-Press	3	3–5
Frontheben mit Gewichtscheibe	3	3–5
Seitheben an der Maschine	3	3–5
Nackenneben mit Kurzhantel	3	3–5
Wadenheben	3	3–5
TAG 5 – BEINE UND BAUCH		
Kniebeuge mit Langhantel	3	3–5
Beinpresse	3	3–5
Rückenstrecken an der Maschine	3	3–5 (mit zusätzlichem Gewicht)
Crunch auf der Matte	3	so viele wie möglich
Beinheben an der Maschine	3	so viele wie möglich
TAG 6 – FREI		
TAG 7 – FREI		