

# Dr. Ellington Darden's „Super Arme“ – Programm

Novagenics Verlag, ISBN 3-929002-06-X

Bein/Rumpfübung
  Bizeps-Zyklus
  Trizeps-Zyklus
  Bizeps-Trizeps Zyklus

WOCHE 1				WOCHE 2			
Datum:				Datum:			
Gewicht:				Gewicht:			
Beinstrecken				Beinstrecken			
Beincurls				Beincurls			
Kniebeugen				Kniebeugen			
Überzüge KH				Überzüge KH			
Wadenheben				Seitheben KH			
Kreuzheben				Flyings KH			
Seitheben KH				Bizepscurl			
Bankdrücken KH				Bizepscurl X-20%			
Bizepscurls				Klimmzügen negativ			
Bizepscurl X-20%				Latziehen Nacken			
Klimmzug negativ				Trizepsdrücken			
Trizepsdrücken				Trizepsdrücken X-20%			
Trizepsdrücken X-20%				Dips negativ			
Dips negativ				Liegestützen			

WOCHE 3				WOCHE 4			
Datum:				Datum:			
Gewicht:				Gewicht:			
Klimmzug 30-60/30-60				Beinstrecken			
Bizepscurl				Beincurl			
Dip 30-60/30-60				Kniebeugen			
Trizepsdrücken ü.Kopf				Wadenheben			
Scottcurl				Überzüge KH			
Trizepsdrücken Seil				Bankdrücken KH			
Beinstrecken				Scottcurls 3 Sätze			
Beincurls				Bizepscurls KH			
Wadenheben				Trizepsdrücken Seil 3 Sätze			
Kreuzheben				Dips			
Seitheben KH				Latziehen hinter Kopf			
Flyings KH				Bankdrücken enger Griff			
Handgelenkcurls							
Handgelenkcurls revers							

Bein/Rumpfübung
  Bizeps-Zyklus
  Trizeps-Zyklus
  Bizeps-Trizeps Zyklus

WOCHE 5				WOCHE 6			
Datum:				Datum:			
Gewicht:				Gewicht:			
Beinstrecken				Klimmzug 30-60/30-60			
Beincurls				Bizepscurls			
Kniebeuge				Dips 30-60/30-60			
Überzüge KH				Trizepsdrücken ü. Kopf			
Rumpfbeugen				Scottcurls			
Seitheben KH				Trizepsdrücken Seil			
Scottcurls				Beinstrecken			
Bizepscurls KH				Beincurls			
Trizepsdrücken Seil				Seitheben KH			
Dips				Bankdrücken KH			
Klimmzüge negativ				Handgelenkcurl			
Dips negativ				Handgelenkcurl revers			