



## **Dietmar Zint's 12-wöchiger Trainingsplan für die DM 2004**

Kniebeuge: 420kg  
Bankdrücken: 282,5kg (Weltrekord 291kg im Viertversuch)  
Kreuzheben: 349,5kg Deutscher Rekord  
Total: 1052,0kg Deutscher Rekord

### **Woche 1**

Montag:

Kniebeugen 260\*6 ; 250\*6 ; 240\*6 nur mit Gürtel  
Beinstrecker und Beinbeuger 3 Sätze

Mittwoch:

Bankdrücken 200\*4 ; 190\*6 ; 180\*6 ohne alles  
KH Nackendrücken 65kg 2 Sätze  
Dips 75kg Zusatzgewicht 4 WH

Freitag:

Kreuzheben 280\*5 ; 270\*6 ; 260\*8 nur mit Gürtel  
Langhantelrudern 180kg 2 Sätze  
Latziehen 3 Sätze

### **Woche 2**

Montag:

3 Sätze Frontbeugen 170kg  
3 Sätze Beinbeuger und Beinstrecker  
3 Sätze Bizeps KH 25kg

Mittwoch:

Bankdrücken: 150kg 3\*8  
3 Sätze Kabelzug  
3 Sätze Seitheben 20kg

Freitag:

Kreuzheben: 160kg 3\*8  
Goodmornings: 3 Sätze 120kg



## Woche 3

Montag:

Kniebeugen: 275\*6 ; 265\*7 ; 255\*7

3 Sätze Beinstrecker und Beinbeuger

4 Sätze Bizeps 25kg

Mittwoch:

Bankdrücken: 200\*6 ; 190\*6 ; 180 \*6

3 Sätze Nackendrücken 65kg KH

3 Sätze Dips mit 80kg Zusatzgewicht

3 Sätze Nosebreakers 80kg ; 70kg ; 65kg

Freitag:

Kreuzheben: 290\*5 ; 280\*7 ; 270\*6

2 Sätze Goodmornings 170kg

3 Sätze Langhantelrudern 200kg

## Woche 4

Jeden Trainingstag alle Grundübungen 3\*6 mit 50 Prozent

## Woche 5

Montag:

Kniebeugen: 290\*6 ; 280\*6 ; 260\*7 nur mit Gürtel

3 Sätze Beinstrecker und Beinbeuger

3 Sätze Goodmornings 140kg

6 Sätze Bizeps bis 30kg KH

Mittwoch:

Bankdrücken: 215\*6 ; 205\*6 ; 195\*7 ohne alles

3 Sätze Nackendrücken bis 75kg KH

3 Sätze einhändiges Seitheben bis 50kg KH bis zum Versagen

3 Sätze Dips mit 80kg Zusatzgewicht bis zum Versagen

Freitag:

Kreuzheben: 300\*4 ; 290\*6 ; 280\*7 ohne alles

3 Sätze Langhantelrudern 220kg

3 Sätze Lat-ziehen



## Woche 6

An allen Trainingstagen 3\*5 Sätze mit 50 Prozent + 5 Zusatzübungen

## Woche 7

Montag:

Bankdrücken: 230\*3 ; 220\*3 ; 210\*4 ohne alles  
3 Sätze Nackendrücken mit 74kg KH bis zum Versagen  
3 Sätze Dips mit 80kg Zusatzgewicht bis zum Versagen

Mittwoch:

Kniebeugen: 320\*4 ; 310\*4 ; 300\*5 mit Bandagen und Gürtel  
3 Sätze Beinbeuger und Strecker bis zum Versagen

Freitag:

Kreuzheben: 310\*4 ; 310\*4 mit Gürtel und Zughilfen  
3 Sätze Langhantelrudern 220kg bis zum Versagen  
3 Sätze Lat-ziehen bis zum Versagen

## Woche 8

Montag:

Kniebeugen: 270\*5 ; 260\*5 ; 250\*5  
3 Sätze Beinpresse bis 650kg\*5  
3 Sätze Beinstrecker und Beuger bis zum Versagen

Mittwoch:

Bankdrücken: 210\*5 ; 200\*5 ; 190\*5  
3 Sätze Seitheben bis zum Versagen 25kg KH  
3 Sätze Push downs am Kabel bis zum Versagen

Freitag:

Kreuzheben: 260\*5 ; 250\*5 ; 240\*5  
3 Sätze good mornings bis zum Versagen mit 180kg



## Woche 9

Montag:

Bankdrücken 250\*3 ; 240\*3 ; 235\*3 mit Hemd und Bandagen

2 Sätze Nackendrücken mit 74kg KH bis zum Versagen

2 Sätze Dips mit 70kg Zusatzgewicht bis zum Versagen

Kreuzheben 335\*2 ; 335\*2 im Anzug und Gürtel

2 Sätze Langhantelrudern mit 220kg bis zum Versagen

Mittwoch:

3 Sätze Kniebeugen mit 200kg

3 Sätze Beinbeuger und Beinstrecker

3 Sätze Beinpresse

Freitag:

Kniebeuge 360\*2 ; 350\*2

2 Sätze Beinbeuger und Strecker bis zum Versagen

Bankdrücken 270\*2 ; 260\*2

2 Sätze Seitheben mit 35kg bis zum Versagen

## Woche 10

Montag:

3 Sätze Bankdrücken mit 200kg

3 Sätze Nackendrücken

3 Sätze Push downs

3 Sätze Kreuzheben mit 220kg

3 Sätze Langhantelrudern

Mittwoch:

3 Sätze Kniebeugen 230kg

3 Sätze Beinstrecker und Beinbeuger

3 Sätze Bankdrücken mit 180kg

3 Sätze Dips mit 50kg Zusatzgewicht

3 Sätze Seitheben mit 25kg

Freitag:

Bankdrücken 275\*1,5 ; 265\*2

2 Sätze Nackendrücken mit 74kg KH

2 Sätze Nosebreakers mit 80kg

Kreuzheben 340\*2

2 Sätze Langhantelrudern mit 220kg

2 Sätze good mornings mit 180kg



## Woche 11

Montag:

- 3 Sätze Bankdrücken 220kg
- 3 Sätze Nackendrücken 50kg
- 3 Sätze Seitheben 25kg
- 3 Sätze Kreuzheben 250kg
- 3 Sätze Lat ziehen

Mittwoch:

- Kniebeuge 380kg \*1
- 3 Sätze Beinstecker und Beinbeuger
- Bankdrücken 260\*1 ; 270\*1
- 2 Sätze Nackendrücken 74kg
- 2 Sätze Dips mit 80kg Zusatzgewicht

Freitag:

- 3 Sätze Bankdrücken mit 200kg
- 3 Sätze Seitheben mit 25kg
- 3 Sätze Nosebreakers mit 60kg
- 3 Sätze Kreuzheben mit 220kg
- 3 Sätze Langhantelrudern mit 220kg

## Woche 12

Montag:

- 3 Sätze Kniebeugen mit 260kg
- 3 Sätze Bankdrücken mit 200kg
- 3 Sätze Kreuzheben mit 270kg

Mittwoch:

- 3 Sätze Kniebeugen mit 220kg
- 3 Sätze Bankdrücken mit 170kg
- 3 Sätze Kreuzheben mit 230kg

Freitag Pause!

Samstag Wettkampf:

- Beuge: 370 ; 400 ; 420
- Bank: 260 ; 276,5 ; 282,5
- Kreuz: 320 ; 335 ; 349,5
- Total: 1052,0