

Dr. Ellington Dardens „Massive Muskeln“ in 42 Tagen

Freundlicherweise in mühevoller Kleinarbeit abgetippt von **thor**. Danke!

Vorbemerkung: Wer Doc Darden's Programme kennt, der weiß was ihn erwartet und der weiß worauf es ankommt.

Keines seiner ultraharten HIT Programme eignet sich für Anfänger. Allenfalls Fortgeschrittene und weit Fortgeschrittene mit min. 1,5 bis 2 Jähriger Trainingserfahrung sollten sich das Programm vornehmen.

Seine Programme sind als echte Masseprogramme zu sehen. Mit negativer Kalorienbilanz wird man genau das Gegenteil erreichen. Katabolismus und völliges Übertraining.

Es wird empfohlen eine pos. Kalorienbilanz von min 500kal / Tag und jede Woche weitere 500 kal / Tag hinzuzufügen. Also Leute, poliert die Mixer vorab!

Nun zur Einleitung:

Vorgabe / Prämissen:

Immer nur 1 Satz und 4-8 wdh.

packst du nur 4, dann das Gewicht reduzieren,

schaffst du mehr als 8, dann das Gewicht beim nächsten mal (oder schon davor) um 5 Prozent erhöhen. Jedesmal bis zum totalen Muskelversagen und wenss mehr als 8 werden halt bis zum Anschlag. Jede Wiederholung Superlangsam ausführen.

10sec pos. Und 5 sec. neg.

Die Trainingseinheiten sollten zw. 45 und max. 60 min liegen. Mehr nicht!!!

Bei Reduktionssätzen wird von ca. – 15% ausgegangen

Freizeile bedeutet kurze Pause. Die Übungen zw. Den Freizeilen werden direkt hintereinander ausgeführt. Also jede Freizeile bedeutet eine Segment.

Go for it:

bitte immer Reihenfolge einhalten!!!

und kein oder nur wenig Kardio diese 6 Wochen!

(gleiches Prinzip wie beim SuperArm Progi)

Start mit 3er Split 6 Tage Woche (((-;

...Dann Übergang zu Wechselseitigem und schliesslich
Negatives Ganzkörpertrain

HIT IT !!!

1. Tag (3 Tage split)

Übung	Keith Gew. Kg / Wdh.	Ihr Gewicht Kg / Wdh.
1. Bein curl	80x7	
2. Beinstrecken	80x8	
3. Beinpresse	145x9	
4. Beinstrecken	72,5x5	
5. Bein curl	72,5x5	
6. Kniebeuge, LH	100x8	
7. Wadenheben, stehend	165x9	
8. Wadenheben, sitzend	100x8	
9. Knieheben	Kg x8	
10. Bauchpressen	Kg x12	
11. Hyperextension	Kg x6	
12. Kreuzheben	85x8	

2. Tag (3 Tage split)

Übung	Keith Gew. Kg / Wdh.	Ihr Gewicht Kg / Wdh.
1. Seitheben, 2KH	27,5x7	
2. Drücken über Kopf, LH	72,5x6	
3. Rudern vorgebeugt, 2KH	22,5x5	
4. Nackendrücken, LH	45x5	
5. Überzüge, LH	70x4	
6. Lat-Ziehen zur Brust	60x8	
7. Überzüge, KH	30x6	
8. Lat-Ziehen zum Nacken	60x7	
9. Rudern vorgebeugt, LH	55x5	
10. Bankdrücken, LH	100x8	
11. Fliegende, 2KH	45x5	
12. Bankdrücken zum Hals, LH	62,5x6	

3. Tag (3 Tage split)

Übung	Keith Gew. Kg / Wdh.	Ihr Gewicht Kg / Wdh.
1. Biceps curl, LH	40x10	
2. Biceps curl, 2KH	27,5x6	
3. Klimmzüge, negativ	Kgx7	
4. Tricepsdrücken, KH	22,5x12	
5. Tricepsdrücken Lat-Maschine (Tricepszug)	25x10	
6. Dip, negativ	Kgx8	
7. Handgelenk curl, LH	35x8	
8. Handgelenk curl, revers	20x6	
9. Biceps curl, revers, LH	20x5	
10. Schulterheben, LH	72,5x10	
11. Schulterheben, revers, Dip-Barren	Kgx8	

4. Tag (3 Tage split)

Übung	Keith Gew. Kg / Wdh.	Ihr Gewicht Kg / Wdh.
1. Bein curl	80x6	
2. Beinstrecken	85x9	
3. Beinpresse	145x10	
4. Beinstrecken	75x6	
5. Bein curl	75x8	
6. Kniebeuge, LH	110x9	
7. Wadenheben, stehend	175x8	
8. Wadenheben, sitzend	100x7	
9. Knieheben	Kg x10	
10. Bauchpressen	Kg +7,5x10	
11. Hyperextension	Kg x9	
12. Kreuzheben	85x9	

5. Tag (3 Tage split)

Übung	Keith Gew. Kg / Wdh.	Ihr Gewicht Kg / Wdh.
1. Seitheben, 2KH	27,5x8	
2. Drücken über Kopf, LH	72,5x8	
3. Rudern vorgebeugt, 2KH	22,5x6	
4. Nackendrücken, LH	45x6	
5. Überzüge, LH	70x6	
6. Lat-Ziehen zur Brust	65x7	
7. Überzüge, KH	30x7	
8. Lat-Ziehen zum Nacken	60x9	
9. Rudern vorgebeugt, LH	55x7	
10. Bankdrücken, LH	105x7	
11. Fliegende, 2KH	45x6	
12. Bankdrücken zum Hals, LH	65x6	

6. Tag (3 Tage split)

Übung	Keith Gew. Kg / Wdh.	Ihr Gewicht Kg / Wdh.
1. Biceps curl, LH	40x8	
2. Biceps curl, 2KH	27,5x7	
3. Klimmzüge, negativ	Kgx4	
4. Tricepsdrücken, KH	27,5x8	
5. Tricepsdrücken Lat-Maschine (Tricepszug)	30x8	
6. Dip, negativ	Kgx9	
7. Handgelenk curl, LH	35x10	
8. Handgelenk curl, revers	20x8	
9. Biceps curl, revers, LH	17,5x6	
10. Schulterheben, LH	77,5x10	
11. Schulterheben, revers, Dip-Barren	Kg+5 x8	

8. Tag (3 Tage split)

Übung	Keith Gew. Kg / Wdh.	Ihr Gewicht Kg / Wdh.
1. Bein curl	85x5	
2. Beinstrecken	95x6	
3. Beinpresse	155x8	
4. Beinstrecken	75x6	
5. Bein curl	75x6	
6. Kniebeuge, LH	112,5x8	
7. Wadenheben, stehend	175x9	
8. Wadenheben, sitzend	100x8	
9. Knieheben	Kg x10	
10. Bauchpressen	Kg +7,5x15	
11. Hyperextension	Kg x12	
12. Kreuzheben	87,5x9	

9. Tag (3 Tage split)

Übung	Keith Gew. Kg / Wdh.	Ihr Gewicht Kg / Wdh.
1. Seitheben, 2KH	27,5x9	
2. Drücken über Kopf, LH	77,5x6	
3. Rudern vorgebeugt, 2KH	22,5x7	
4. Nackendrücken, LH	45x8	
5. Überzüge, LH	70x8	
6. Lat-Ziehen zur Brust	65x7	
7. Überzüge, KH	30x8	
8. Lat-Ziehen zum Nacken	65x7	
9. Rudern vorgebeugt, LH	60x4	
10. Bankdrücken, LH	107,5x7	
11. Fliegende, 2KH	45x7	
12. Bankdrücken zum Hals, LH	65x7	

10. Tag (3 Tage split)

Übung	Keith Gew. Kg / Wdh.	Ihr Gewicht Kg / Wdh.
1. Biceps curl, LH	45x9	
2. Biceps curl, 2KH	30x5	
3. Klimmzüge, negativ	Kgx5	
4. Tricepsdrücken, KH	30x11	
5. Tricepsdrücken Lat-Maschine (Tricepszug)	30x5	
6. Dip, negativ	Kg+10x8	
7. Handgelenk curl, LH	37,5x8	
8. Handgelenk curl, revers	22,5x7	
9. Biceps curl, revers, LH	20x8	
10. Schulterheben, LH	82,5x9	
11. Schulterheben, revers, Dip-Barren	Kg+10x8	

11. Tag (3 Tage split)

Übung	Keith Gew. Kg / Wdh.	Ihr Gewicht Kg / Wdh.
1. Bein curl	87,5x4	
2. Beinstrecken	95x7	
3. Beinpresse	165x9	
4. Beinstrecken	77,5x7	
5. Bein curl	77,5x6	
6. Kniebeuge, LH	115x10	
7. Wadenheben, stehend	180x11	
8. Wadenheben, sitzend	102,5x10	
9. Knieheben	Kg x11	
10. Bauchpressen	Kg +10x9	
11. Hyperextension	Kg +5x9	
12. Kreuzheben	90x9	

12. Tag (3 Tage split)

Übung	Keith Gew. Kg / Wdh.	Ihr Gewicht Kg / Wdh.
1. Seitheben, 2KH	30x5	
2. Drücken über Kopf, LH	77,5x7	
3. Rudern vorgebeugt, 2KH	22,5x85	
4. Nackendrücken, LH	47,5x7	
5. Überzüge, LH	72,5x6	
6. Lat-Ziehen zur Brust	65x9	
7. Überzüge, KH	32,5x8	
8. Lat-Ziehen zum Nacken	65x7	
9. Rudern vorgebeugt, LH	60x5	
10. Bankdrücken, LH	110x8	
11. Fliegende, 2KH	45x8	
12. Bankdrücken zum Hals, LH	70x7	

13. Tag (3 Tage split)

Übung	Keith Gew. Kg / Wdh.	Ihr Gewicht Kg / Wdh.
1. Biceps curl, LH	45x8	
2. Biceps curl, 2KH	30x8	
3. Klimmzüge, negativ	Kgx8	
4. Tricepsdrücken, KH	32,5x10	
5. Tricepsdrücken Lat-Maschine (Tricepszug)	32,5x4	
6. Dip, negativ	Kg+15x8	
7. Handgelenk curl, LH	40x10	
8. Handgelenk curl, revers	25x8	
9. Biceps curl, revers, LH	20x9	
10. Schulterheben, LH	90x10	
11. Schulterheben, revers, Dip-Barren	Kg+15 x10	

16. Tag (Wechselseitiges Train / Unterkörper links u. Oberkörper rechts)

Übung	Keith Gew. Kg / Wdh.	Ihr Gewicht Kg / Wdh.
1. Bein curl, links	40x8	
2. Lat-ziehen zur Brust, rechts	37,5x9	
3. Beinstrecken, links	47,5x10	
4. Drücken über Kopf, rechts KH	25x10	
5. Beinpresse, links	95x10	
6. Fliegende, Butterfly, rechts	72,5x10	
7. Bankdrücken, Multi-Press, rechts	30x10	
8. Wadenheben, stehend, links	27,5x9	
9. Scott-Curl, rechts, KH	17,5x8	
10. Tricepsdrücken über Kopf, rechts, KH	17,5x12	
11. Bauchpressen	KG+12,5x10	
12. Bauchpressen, revers	KGx6	

17. Tag (Wechselseitiges Train / Unterkörper rechts u. Oberkörper links)

Übung	Keith Gew. Kg / Wdh.	Ihr Gewicht Kg / Wdh.
1. Bein curl, rechts	40x9	
2. Lat-ziehen zur Brust, links	40x10	
3. Beinstrecken, rechts	47,5x10	
4. Drücken über Kopf, links KH	25x15	
5. Beinpresse, rechts	97,5x8	
6. Fliegende, Butterfly, links	77,5x10	
7. Bankdrücken, Multi-Press, links	32,5x10	
8. Wadenheben, stehend, rechts	35x8	
9. Scott-Curl, links, KH	20x8	
10. Tricepsdrücken über Kopf, links, KH	17,5x10	
11. Hyperextensions	KG+7,5x10	
12. Kreuzheben, LH	97,5x10	

20. Tag (Kombination)

Übung	Keith Gew. Kg / Wdh.	Ihr Gewicht Kg / Wdh.
1. Bein curl, rechts	45x9	
2. Lat-ziehen zur Brust, links	42,5x8	
3. Beinstrecken, rechts	52,5x10	
4. Drücken über Kopf, links KH	30x10	
5. Fliegende, Butterfly, links	80x10	
6. Bankdrücken, Multi-Press, links	37,5x9	
7. Bein-Curl, links	45x9	
8. Lat-Ziehen zur Brust, rechts	42,5x7	
9. Beinstrecken, links	52,5x10	
10. Drücken über Kopf, rechts, KH	30x10	
11. Fliegende, Butterfl.rechts	80x100	
12. Bankdrücken, Multi-Press, rechts	37,5x8	
13. Klimmzug, TUT 60-120	25sec. pos / 20 sec. neg.	
14. Biceps-Curl, LH	40x9	
15. Dip, TUT 50-120	30 sec. pos / 30 sec. neg.	
16. Tricepsdrücken, 1KH	32,5x8	

22. Tag (Wechselseitiges Train / Unterkörper rechts u. Oberkörper links)

Übung	Keith Gew. Kg / Wdh.	Ihr Gewicht Kg / Wdh.
1. Bein curl, rechts	47,5x7	
2. Lat-ziehen zur Brust, links	45x8	
3. Beinstrecken, rechts	55x9	
4. Drücken über Kopf, links KH	30x9	
5. Beinpresse, rechts	97,5x10	
6. Fliegende, Butterfly,links	85x9	
7. Bankdrücken, Multi- Press, links	40x7	
8. Wadenheben, stehend, rechts	40x9	
9. Scott-Curl, links, KH	22,5x7	
10. Tricepsdrücken über Kopf, links, KH	20x10	
11. Hyperextensions	KG+10x8	
12. Kreuzheben, LH	102,5x8	

23. Tag (Wechselseitiges Train / Unterkörper links u. Oberkörper rechts)

Übung	Keith Gew. Kg / Wdh.	Ihr Gewicht Kg / Wdh.
1. Bein curl, links	47,5x7	
2. Lat-ziehen zur Brust, rechts	45x9	
3. Beinstrecken, links	55x10	
4. Drücken über Kopf, rechts KH	30x10	
5. Beinpresse, links	102,5x11	
6. Fliegende, Butterfly, rechts	90x10	
7. Bankdrücken, Multi- Press, rechts	35x11	
8. Wadenheben, stehend, links	40x8	
9. Scott-Curl, rechts, KH	22,5x8	
10. Tricepsdrücken über Kopf, rechts, KH	22,5x9	
11. Bauchpressen	KG+22,5x8	
12. Bauchpressen, revers	KGx9	

30. Tag (Negative Wiederholungen / Ganzer Körper)

Pause (-;		
------------------	--	--

31. Tag (Negative Wiederholungen / Ganzer Körper)

Übung	Keith Gew. Kg / Wdh.	Ihr Gewicht Kg / Wdh.
1. Bein curl, negativ	105x9	
2. Beinstrecken, negativ	127,5x9	
3. Kniebeuge, negativ	142,5x10	
4. Drücken über Kopf, negativ LH	95x9	
5. Rudern, aufrecht neg. LH	72,5x7	
6. Überzüge, KH	40x10	
7. Lat-Ziehen zum Nacken, neg.	105x8	
8. Fliegende 2KH	57,5x8	
9. Bankdrücken, neg. LH	165x7	
10. Biceps-Curl, negativ, LH	67,5x7	
11. Tricepsdrücken, Lat- Maschine	35x7	
12. Dip, negativ	KG+20x9	

32. Tag (Negative Wiederholungen / Ganzer Körper)

Pause (-;		
------------------	--	--

33. Tag (Negative Wiederholungen / Ganzer Körper)

Übung	Keith Gew. Kg / Wdh.	Ihr Gewicht Kg / Wdh.
1. Bein curl, negativ	115x8	
2. Beinstrecken, negativ	135x9	
3. Kniebeuge, negativ	152,5x10	
4. Drücken über Kopf, negativ LH	105x10	
5. Rudern, aufrecht neg. LH	72,5x8	
6. Überzüge, KH	45x10	
7. Lat-Ziehen zum Nacken, neg.	107,5x8	
8. Fliegende 2KH	60x6	
9. Bankdrücken, neg. LH	170x7	
10. Biceps-Curl, negativ, LH	70x9	
11. Tricepsdrücken, Lat-Maschine	35x8	
12. Dip, negativ	KG+20x10	

34. Tag (Negative Wiederholungen / Ganzer Körper)

Pause (-;		
------------------	--	--

35. Tag (Negative Wiederholungen / Ganzer Körper)

Pause (-;		
------------------	--	--

36. Tag (Negative Wiederholungen / Ganzer Körper)

Übung	Keith Gew. Kg / Wdh.	Ihr Gewicht Kg / Wdh.
1. Bein curl, negativ	127,5x8	
2. Beinstrecken, negativ	147,5x7	
3. Kniebeuge, negativ	160x10	
4. Drücken über Kopf, negativ LH	112,5x8	
5. Rudern, aufrecht neg. LH	80x8	
6. Überzüge, KH	50x10	
7. Lat-Ziehen zum Nacken, neg.	112,5x8	
8. Fliegende 2KH	60x8	
9. Bankdrücken, neg. LH	170x8	
10. Biceps-Curl, negativ, LH	72,5x6	
11. Tricepsdrücken, Lat-Maschine	35x9	
12. Dip, negativ	KG+25x8	

37. Tag (Negative Wiederholungen / Ganzer Körper)

Pause (-;		
------------------	--	--

38. Tag (Negative Wiederholungen / Ganzer Körper)

Übung	Keith Gew. Kg / Wdh.	Ihr Gewicht Kg / Wdh.
1. Bein curl, negativ	135x8	
2. Beinstrecken, negativ	155x8	
3. Kniebeuge, negativ	165x9	
4. Drücken über Kopf, negativ LH	125x8	
5. Rudern, aufrecht neg. LH	85x8	
6. Überzüge, KH	55x8	
7. Lat-Ziehen zum Nacken, neg.	115x8	
8. Fliegende 2KH	65x6	
9. Bankdrücken, neg. LH	177,5x6	
10. Biceps-Curl, negativ, LH	72,5x7	
11. Tricepsdrücken, Lat-Maschine	37,5x8	
12. Dip, negativ	KG+30x7	

39. Tag (Negative Wiederholungen / Ganzer Körper)

Pause (-;		
------------------	--	--

40. Tag (Negative Wiederholungen / Ganzer Körper)

Übung	Keith Gew. Kg / Wdh.	Ihr Gewicht Kg / Wdh.
1. Bein curl, negativ	140x8	
2. Beinstrecken, negativ	167,5x8	
3. Kniebeuge, negativ	170x9	
4. Drücken über Kopf, negativ LH	137,5x6	
5. Rudern, aufrecht neg. LH	90x6	
6. Überzüge, KH	60x8	
7. Lat-Ziehen zum Nacken, neg.	120x8	
8. Fliegende 2KH	65x9	
9. Bankdrücken, neg. LH	177,5x9	
10. Biceps-Curl, negativ, LH	72,5x8	
11. Tricepsdrücken, Lat- Maschine	40x7	
12. Dip, negativ	KG+30x8	

Das war's auch schon!

PS: sorry für die vielen Rechtschreibfehler.

greetz

thor