

**Phase 1: Multi-Joint**

<b>Monday: Chest, Triceps, Abs (Multi-Joint)</b>			Week	Week	Week	Week	Week	Week
			1	2	3	4	5	6
	<b>Sets</b>	<b>Reps:</b>	9-11	6-8	2-5	9-11	6-8	2-5
1	Bench Press	4						
2	Incline Dumbbell Press	3						
3	Decline Smith Machine Press	3						
1	Dips	4						
2	Close-Grip Bench Press	4						
1	Cable Crunch	3						
2	Smith Machine Hip Thrust	3						
<b>Tuesday: Shoulders, Legs, Calves (Multi-Joint)</b>			Week	Week	Week	Week	Week	Week
			1	2	3	4	5	6
	<b>Sets</b>	<b>Reps:</b>	9-11	6-8	2-5	9-11	6-8	2-5
1	Barbell Shoulder Press	4						
2	Alternating Dumbbell Shoulder Press (Standing)	3						
3	Smith Machine One-Arm – Upright Row	3						
1	Squat	4						
1	Deadlift	3						
1	Walking Lunge	3						
1	Standing Calf Raise	3						
2	Seated Calf Raise	3						
<b>Wednesday: Back, Traps, Biceps (Multi-Joint)</b>			Week	Week	Week	Week	Week	Week
			1	2	3	4	5	6
	<b>Sets</b>	<b>Reps:</b>	9-11	6-8	2-5	9-11	6-8	2-5
1	Barbell Bent Over Row	4						
2	Dumbbell Bent- Over Row	3						
3	Seated Cable Row	3						
1	Barbell Shrug	4						
1	Barbell Curl	3						
2	Barbell or EZ-Bar Preacher Curl	3						
3	Reverse-Grip Barbell Curl	3						
4	Barbell Wrist Curl	3						

Phase 1: Single-Joint				Week	Week	Week	Week	Week	Week
Thursday: Chest, Triceps, Abs (Single-Joint)				1	2	3	4	5	6
	Sets	Reps:		12-15	16-20	21-30	12-15	16-20	21-30
1	Incline Dumbbell Flye	3							
2	Dumbbell Flye	3							
3	Cable Crossover	3							
1	Triceps Pressdown	3							
2	Overhead Dumbbell Extension	3							
3	Cable Lying Triceps Extension	3							
1	Crunch	3							
2	Standing Oblique Cable Crunch	3							
Friday: Shoulders, Legs, Calves (Single-Joint)				Week	Week	Week	Week	Week	Week
				1	2	3	4	5	6
	Sets	Reps:		12-15	16-20	21-30	12-15	16-20	21-30
1	Dumbbell Lateral Raise	3							
2	Barbell Front Raise	3							
3	Dumbbell Bent-Over Lateral Raise	3							
1	Leg Extension	4							
2	Leg Curl	4							
1	Seated Calf Raise	3							
2	Donkey or Leg Press Calf Raise	3							
Saturday: Back, Traps, Biceps (Single-Joint)				Week	Week	Week	Week	Week	Week
				1	2	3	4	5	6
	Sets	Reps:		12-15	16-20	21-30	12-15	16-20	21-30
1	Lat Pulldown	3							
2	Reverse-Grip Pulldown	3							
3	Straight-Arm Pulldown	3							
1	Smith Machine – Behind the Back Shrug	4							
1	Incline Dumbbell Curl	3							
2	High Cable Curl	3							
3	Rope Cable Curl	3							
4	Dumbbell Reverse Wrist Curl	3							

**Shortcut to shred**

Trainingsplan:

Bodycheck: **Gewicht, Muskulatur und Fett**

Trainingsplan geht **6 Wochen**.  
Danach Trainingsplan-Anpassung

**Start** \_\_\_\_\_  
**Ende:** \_\_\_\_\_

## Das Workout-Programm

Cardio-Beschleunigung ist ein wichtiger Bestandteil von Shourtcut to Shred (Trainingsprogramm). Es wird dich in einen fettverbrennenden Ofen verwandeln wie nichts anderes! Cardio-Beschleunigung (Cardio-acceleration) ist eine Technik, dass hoch-intensives Cardio und Krafttraining in ein tempogeladenes Training verwandelt.

---

**Anleitung:** Die Satzpausen von **1 Minute** sollen für eine Cardio Einheit genutzt werden (Anfänger machen **30 Sekunden** Cardio). Bei 24 Sätzen einer Trainingseinheit machen das 24 Minuten „High Intensity-Cardio“!

---

Cardio nimmt effektiv den Platz deiner Ruheminute ein. Natürlich musst du jetzt nicht die Hantel fallen lassen und wie ein verrückter durch das ganze Studio rennen. Deine Cardio-Acceleration kannst du ganz einfach an deinem Platz machen, wo du die Kraftübung zuletzt beendet hast. Seilspringen, Dumbbell Cleans etc. sind nur Beispiele, die du machen kannst. Was auch immer du machst, mache es 1 Minute!

### **Cardio Acceleration Options**

### **Phase 2: Week 4**

KB Swing  
Goblet Squat  
Squat Jump  
Box Jump  
DB Step-up  
BB Step-up  
Sprints  
Running in Place  
Medicine Ball Slam  
Dumbbell Lunge  
Lunge Jumps  
Side-to-Side Box Shuffle  
Sledgehammer Swing  
Battling Ropes  
Rocket Jump  
Lateral Bound  
Lateral Box Jump  
Side Standing Long Jump  
Mountain Climber  
Jump Rope  
Knee Tuck Jump  
Diagonal Bound  
Tire Flip  
Skipping (in place)  
Elliptical  
DB Clean  
Smith Machine Clean  
Step-up with Knee Raise

Wenn du dich richtig gut fühlst und Shortcut to Shred noch intensiver ausführen magst, dann starte eine „**Cardio Accelerated rest-pause dropset**“ am letzten Satz einer Übung. Diese Technik ist genauso brutal wie sie sich anhört. Glaub mir!

**Cardio accelerated rest-pause dropset:** Nimm den letzten Satz einer Übung bis zum Muskelversagen. Nach Beendigung der Übung mache deine Cardio Accelerated Übung indem du auf der Stelle 15-20 Sekunden rennst. Nimm das Gewicht erneut in die Hand und mache erneut so viele Wiederholung bis zum Muskelversagen, Reduziere sofort das Gewicht um 20-30 Prozent und führe Wiederholungen bis zum erneuten Muskelversagen. Nun bist du fertig mit dem Satz und kannst zur nächsten Übung fortfahren.



**"RESEARCH SHOWS THAT WHEN YOU TRAIN A SORE MUSCLE, MUSCLES DON'T INCUR ANY MORE DAMAGE THAN WHAT YOU'VE ALREADY DONE TO THEM."**