

## OFF-SEASON TRAINING

Außerhalb der Wettkampfvorbereitung trainiert Haris jede Muskelgruppe zweimal pro Woche. Insgesamt trainiert er an 6 aufeinanderfolgenden Tagen. Der siebte Tag ist trainingsfrei. Auf die Frage nach seiner Trainingsintensität antwortet Haris: »Ich versuche immer ans Limit zu gehen. Um große Muskeln aufzubauen muss man schwere Gewichte bewegen.« Bei der Auswahl seiner Trainingsübungen beschränkt sich Haris auf schwere Grundübungen und wenige Zusatzübungen. Pro Übung absolviert Haris einen Aufwärmatz mit 10 Wiederholungen. Danach folgen 3 schwere Sätze mit je 6 Wiederholungen. Zwischen den Sätzen ruht sich Haris etwa 2 Minuten aus.

Sein Trainingsplan in der Off-Season sieht wie folgt aus:

Tag	Bereich	Übung
Montag	BRUST	<ul style="list-style-type: none"><li>- Bankdrücken LH</li><li>- Schrägbankdrücken LH</li><li>- Schrägbank Fliegende Bewegung KH</li></ul>
Dienstag	RÜCKEN	<ul style="list-style-type: none"><li>- T-Bar Rudern</li><li>- Rudern vorgebeugt LH</li><li>- Latziehen zur Brust</li></ul>
Mittwoch	BEINE	<ul style="list-style-type: none"><li>- Kniebeugen LH</li><li>- Beinpressen</li><li>- Beinstrecken</li></ul>
Donnerstag	ARME	<ul style="list-style-type: none"><li>- Trizepsdrücken am Kabelzug</li><li>- Trizeps-Kickbacks KH</li><li>- Trizepsdrücken Maschine</li><li>- Bizepscurls KH</li><li>- Bizepscurls KH</li><li>- Konzentrationscurls KH</li></ul>
Freitag:	BEINBIZEPS	<ul style="list-style-type: none"><li>- Beincurls stehend</li><li>- Kreuzheben mit gestreckten Beinen</li></ul>
Samstag:	SCHULTERN	<ul style="list-style-type: none"><li>- Schulterdrücken sitzend KH</li><li>- Seitheben KH</li><li>- Maschine hintere Schulter</li><li>- Trapezheben (Shrugs)</li></ul>

## WETTKAMPF TRAINING

Während seiner 12 bis 16-wöchigen Wettkampfvorbereitung trainiert Haris jede Muskelgruppe dreimal pro Woche. Er trainiert dann deutlich leichter, mit mehr Wiederholungen und einem insgesamt höheren Volumen. Die Auswahl und Anzahl der Übungen ist gleich wie in der Off-Season. Pro Übung absolviert er jedoch 4-6 Sätze á 12 Wiederholungen. Zwischen den Sätzen ruht sich Haris maximal 30 Sekunden aus. Haris trainiert in der Wettkampfvorbereitung meistens zweimal pro Tag, an manchen Tagen auch dreimal.