

HIT-Trainingsplan



TAG 1	ÜBUNG	SÄTZE	WDH.
Brust	Bankdrücken (flach o. schräg)	1-2	5-8
	Butterfly	1-2	5-8
Schulter	Seitheben	1-2	5-8
	Nackendrücken	1-2	5-8
Trizeps	Dips	1-2	5-8

TAG 2	ÜBUNG	SÄTZE	WDH.
Beine	Kniebeugen	1-2	5-8
	Ausfallschritte	1-2	5-8
	Beinpresse	1-2	5-8
Bauch	Crunches	1-2	5-8
	Bauchpresse	1-2	5-8

TAG 3	ÜBUNG	SÄTZE	WDH.
Rücken	Enges Rudern	1-2	5-8
	Latziehen	1-2	5-8
	Kreuzheben	1-2	5-8
Bizeps	Hammercurls	1-2	5-8
	Langhantelcurls	1-2	5-8

AUFWÄRMEN

10 bis 15 Minuten moderates Ausdauertraining (laufen, steppen)

COOL DOWN

5 bis 10 Minuten moderates Ausdauertraining (laufen, steppen)

Tipps zur Ausführung:

3-er-Split (bedeutet, das Training wird auf 3 Tage in der Woche aufgeteilt). Jede Muskelgruppe wird nur 1x in der Woche trainiert. Damit kann die Regenerationszeit eingehalten werden.
Ausführung SLOW – statt wie nach Mike Menzner die 7 Sekunden Regel (3-1-3) wird hier eine verlangsamte Bewegung empfohlen: 4-2-4: 4 Sekunden positive (konzentrische) Phase, 2 Sekunden halten, 4 Sekunden negative (exzentrische) Phase. Ist für die im Artikel beschriebenen Techniken „Superslow“ und für „Muskelversagen“ geeignet, *nicht* hingegen für die „Dropsätze“ und „Supersätze“.