

HIT- Superslow 3er Splitplan Wochenplan

Dieser Trainingsplan ist sehr Intensiv und dafür nur sehr erfahrende Athleten zu empfehlen!
Die Satzpause beträgt ca. 2 Min
Vor jeder Übung 1 - 2 Aufwärmätze, jeder Übung 4 Wiederholungen
Um ein Übertraining zu vermeiden, sind lange Regenerationszeiten Pflicht.
Übertraining führt zum Muskelabbau und Kraftverlust!!

Montag (Brust, Schultern, Trizeps)

Übung	Aufwärmen	Sätze	WH	Intivisität
Bankdrücken LH (Brust)	1-2 Sätze	3	4	maximal
Fliegende KH (Brust)		3	4	maximal
Überzüge (Brust)	1-2 Sätze	3	4	maximal
Schulterdrücken KH (Schulter)	1-2 Sätze	4	4	maximal
Trizepsdrücken enges Bankdrücken (Trizeps)	1-2 Sätze	2	4	maximal
Dips (Trizeps)	1-2 Sätze	2	4	maximal

Mittwoch (Beine Bauch Rücken) * Bauchmuskeln werden normal trainiert, da explosiv Wiederholungen eine zu hohe Verletzungsgefahr beinhalten.

Übung	Aufwärmen	Sätze	WH	Intensität
Kniebeuge (Beine Po)	1-2 Sätze	3	4	maximal
Haqckensmidt Kniebeuge (Beine Po)		3	4	maximal
45° Beinpresse (Beine Po)	1-2 Sätze	3	4	maximal
Beinheben (Bauch)		3	25-30	maximal
Bauchpresse (Bauch)		3	25-30	maximal

Freitag (Rücken, Bizeps)

Übung	Aufwärmen	Sätze	WH	Intensität
Latziehen weit vorn (Rücken)	1-2 Sätze	3	4	maximal
Latziehen eng untergefasst (Rücken)		3	4	maximal
Einarmiges KH rudern (Rücken)	1-2 Sätze	3	4	maximal
Shrugs KH (Nacken)	1-2 Sätze	2	4	maximal
Shrugs LH (Nacken)		1	4	maximal
SZH-Curls (Bizeps)	1-2 Sätze	2	4	maximal
Scott-Curls (Bezipz)		2	4	maximal