

## 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
Kreuzheben und Bauch wird normal trainiert, da explosiv Wiederholungen eine zu hohe Verletzungsgefahr beinhalten.
jede Übung 2 Sätze zu 5 Wiederholungen
Um ein Übertraining zu vermeiden, sind lange Regenerationszeiten Pflicht.
Übertraining führt zum Muskelabbau und Kraftverlust!!

### Montag (Brust, Schultern, Trizeps)

Übung	Aufwärmen	Sätze	WH	Intivität
Bankdrücken LH (Brust)	1-2 Sätze	2	5	maximal
Fliegende Schrägbank KH (Brust)	1-2 Sätze	2	5	maximal
Nackendrücken LH (Schulter)	1-2 Sätze	2	5	maximal
French Press (Trizeps)	1-2 Sätze	2	5	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	2	5	maximal
Haqckensmidt Kniebeuge (Beine Po)	1-2 Sätze	2	5	maximal
Beinbeuge Beincurlys liegend (Beine)	1-2 Sätze	2	5	maximal
Bauchpresse (Bauch)		2	25-30	maximal
Beinheben (Bauch)		2	25-30	maximal

### Freitag (Rücken, Bizeps, Bauch) \* Kreuzheben (Untere - Rücken) wird normal trainiert, da explosiv Wiederholungen eine zu hohe Verletzungsgefahr beinhalten.

Übung	Aufwärmen	Sätze	WH	Intensität
Kreuzheben (Untere - Rücken)	1-2 Sätze	3	8-6	maximal
Latziehen zum Nacken (Rücken)	1-2 Sätze	2	5	maximal
Vorgebeugtes LH rudern (Rücken)	1-2 Sätze	2	5	maximal
SZ-H-Curls (Bizeps)	1-2 Sätze	2	5	maximal
Hammer-Curls (Bezipz)		2	5	maximal