

## 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
jede Übung 2 Sätze zu 8 - 6 Wiederholungen
Um ein Übertraining zu vermeiden, sind lange Regenerationszeiten Pflicht.
Übertraining führt zum Muskelabbau und Kraftverlust!!

<b>Montag (Brust / Bizeps)</b>				
Übung	Aufwärmen	Sätze	WH	Intivisität
Bankdrücken LH (Brust)	2 Sätze	2	8-6	maximal
Butterfly (Brust)		3	8-6	maximal
enge Klimmzüge (Bizeps)	1 Satz	2	8-6	maximal

<b>Mittwoch ( Rücken / Trizeps) Kreuzheben wird normal Trainiert</b>				
Übung	Aufwärmen	Sätze	WH	Intensität
vorgebeugtes LH Rudern (Rücken)	2 Sätze	2	8-6	maximal
Kreuzheben (Untere - Rücken)	2 Sätze	2	8-6	maximal
enges Bankdrücken (Trizeps)	1 Satz	2	8-6	maximal

<b>Freitag ( Beine / Schulter )</b>				
Übung	Aufwärmen	Sätze	WH	Intensität
Kniebeuge (Beine Po)	2 Sätze	2	8-6	maximal
Beincurls (Beine)		1	8-6	maximal
Schulterdrücken (Schulter)	2 Sätze	2	8-6	maximal