



Der Trainingsplan

Sätze pro Übung: 1

Wiederholungen: 5-8

Wiederholungsgeschwindigkeit: 7 Sekunden

Stufe 1

Ganzkörper HIT, 1-2 Übungen pro Muskelgruppe

Dauer: 5 Wochen

Erholungszeit: 4 Tage nach jeder Trainingseinheit

Übung	Sätze	Wdh.	Intensitätstechnik
Bankdrücken	1	5 bis 8	1 Intensivwiederholung mit Partnerhilfe
Schulterdrücken Kurzhantel	1	5 bis 8	1 Intensivwiederholung mit Partnerhilfe
Trizepsdrücken Kabel	1	5 bis 8	Reduktionssatz, 2x Gewichtsreduktion
Klimmzüge	1	5 bis 8	1 Intensivwiederholung mit Partnerhilfe
Beinpresse	1	5 bis 8	Reduktionssatz, 1x Gewichtsreduktion
Kreuzheben	1	5 bis 8	Reduktionssatz, 1x Gewichtsreduktion
Wadenheben an Beinpresse	1	5 bis 8	Reduktionssatz, 1x Gewichtsreduktion
Bizepscurls Kurzhantel	1	5 bis 8	Reduktionssatz, 1x Gewichtsreduktion
Crunches an Bauchmaschine	1	5 bis 8	Reduktionssatz, 1x Gewichtsreduktion

1 Woche trainingsfrei (leichtes Ausdauertraining ist erlaubt)

Stufe 2

Ganzkörper HIT, 1-2 Übungen pro Muskelgruppe

Dauer: 5 Wochen

Erholungszeit: 5 Tage nach jeder Trainingseinheit

Übung	Sätze	Wdh	Intensitätstechnik
Bankdrücken	1	5 bis 8	2 Intensivwiederholung mit Partnerhilfe
Trizepsdrücken Kabel	1	5 bis 8	Reduktionssatz, 2x Gewichtsreduktion
French Press	1	5 bis 8	2 Intensivwiederholung mit Partnerhilfe
Klimmzüge	1	5 bis 8	2 Intensivwiederholung mit Partnerhilfe
Beinpresse	1	5 bis 8	Reduktionssatz, 2x Gewichtsreduktion
Kreuzheben	1	5 bis 8	Reduktionssatz, 2x Gewichtsreduktion
Wadenheben an Beinpresse	1	5 bis 8	Reduktionssatz, 2x Gewichtsreduktion
Bizepscurls Kurzhantel	1	5 bis 8	Reduktionssatz, 2x Gewichtsreduktion
Crunches an Bauchmaschine	1	5 bis 8	Reduktionssatz, 2x Gewichtsreduktion

1 Woche trainingsfrei (leichtes Ausdauertraining ist erlaubt)

Stufe 3

Ganzkörper HIT, 1-4 Übungen pro Muskelgruppe

Dauer: 6 Wochen

Erholungszeit: 6 Tage nach jeder Trainingseinheit

1. Supersatz

Bankdrücken	1	5 bis 8	1 Intensivwiederholung mit Partnerhilfe
Butterfly	1	5 bis 8	Reduktionssatz, 1x Gewichtsreduktion

2. Supersatz

Beinpressen	1	5 bis 8	Reduktionssatz, 1x Gewichtsreduktion
Beinstrecken	1	5 bis 8	Reduktionssatz, 1x Gewichtsreduktion

3. Supersatz

Klimmzüge, breit	1	5 bis 8	1 Intensivwiederholung mit Partnerhilfe
Überzüge Kurzhantel	1	5 bis 8	Reduktionssatz, 1x Gewichtsreduktion

4. Supersatz

Kreuzheben	1	5 bis 8	Reduktionssatz, 1x Gewichtsreduktion
Beinbeugen	1	5 bis 8	Reduktionssatz, 1x Gewichtsreduktion

5. Supersatz

Schulterdrücken Kurzhantel	1	5 bis 8	1 Intensivwiederholung mit Partnerhilfe
Trizepsdrücken Kabel	1	5 bis 8	Reduktionssatz, 1x Gewichtsreduktion

6. Supersatz

Klimmzüge, enger Untergriff	1	5 bis 8	1 Intensivwiederholung mit Partnerhilfe
Bizepscurls Kurzhantel	1	5 bis 8	Reduktionssatz, 1x Gewichtsredukti