

Trainingsplan

Hypertrophiespezifisches Training (HST)

Trainingsfrequenz:	<ul style="list-style-type: none">- Training 3 mal wöchentlich/ jeden zweiten Tag- Zwischen 2 Trainingseinheiten immer mindestens ein Tag Pause
Geeignet für Ziele:	<ul style="list-style-type: none">- Muskelaufbau- Fettabbau- Steigerung des allgemeinen Kraftniveaus
Empfohlene Leistungsstufe:	<ul style="list-style-type: none">- Fortgeschrittene ab 1 Jahr Trainingspraxis- Geübte ab 6 Monaten Trainingspraxis
Trainingsart:	<ul style="list-style-type: none">- Ganzkörpertraining
Trainingsystem:	<ul style="list-style-type: none">- Hypertrophiespezifisches Training

Aufbau Trainingszyklus

7-14 Tage Strategische Dekonditionierung (Ausdauertraining und Eier schaukeln)

Dauer	Trainingsart	Sätze/Muskel	Wiederholungen
1-2 Wochen	Ganzkörper Training 3x/Woche	2-3	15
1-2 Wochen	Ganzkörper Training 3x/Woche	2-3	12
1-2 Wochen	Ganzkörper Training 3x/Woche	2-3	10
1-2 Wochen	Ganzkörper Training 3x/Woche	2-3	8
1-2 Wochen	Ganzkörper Training 3x/Woche	2-3	6
3-4 Wochen	Ganzkörper Training 3x/Woche	2-3	5

Aufbau Trainingseinheit

Aufwärmen: Ca. 10 Minuten leichtes Cardiotraining

Muskelgruppe	Übungen	Sätze	Wdh.
Beine	Kniebeugen	1	15 → 5
Beine	Beinstrecken an der Maschine	1	15 → 5
Beine	Beinbeugen an der Maschine	1	15 → 5
Beine/ Rückenstrecker/...	Kreuzheben	1	15 → 5
Oberer Rücken	Klimmzüge breit mit Zusatzgewicht	1	15 → 5
Oberer Rücken	Enges Rudern am Kabelzug	1	15 → 5
Brust	Schrägbankdrücken	1	15 → 5
Brust	Fliegende mit Kurzhantel, Flachbank	1	15 → 5
Mittlere/vordere Schulter	Schulterdrücken mit Kurzhantel	1	15 → 5
Mittlere/vordere Schulter	Seitheben	1	15 → 5
Hintere Schulter	Seitheben vorgebeugt	1	15 → 5
Außenrotatoren	Außenrotation mit Kurzhantel liegend	1	15 → 5
Bizeps	Bizepscurls mit Kurzhantel	1	15 → 5
Bizeps	Hammercurls	1	15 → 5
Trizeps	Trizepsdrücken am Kabelzug, einarmig	1	15 → 5
Trizeps	French Press	1	15 → 5
Bauch	Crunches mit Zusatzgewicht	1	15 → 5
Waden	Wadenheben an der Multipresse	1	15 → 5

Abwärmen: Ca. 15 Minuten leichtes Cardiotraining

Jeder Satz wird 1-2 Wiederholungen vor Einsetzen des Muskelversagens beendet.

Tipp:

Nähere Informationen über die Trainingsprinzipien im Hypertrophiespezifischen Training findest du auf www.bodyfit.tips

Es wird empfohlen, die entsprechenden Artikel vor Trainingsbeginn gelesen zu haben.