

HIT Trainingsplan

Hauptziel: Muskelaufbau bei Stagnation
System: 3er-Split
Level: Fortgeschritten bis Profi
Tage/Woche: 3-4 Tage
Dauer/Einheit: ca. 40-45 Minuten
Dauer/Trainingsplan: 4-6 Wochen
Satzpause: 90-120

Trainingsaufteilung (Beispiel):

Montag: A
 Mittwoch: B
 Freitag: C
 Sonntag A...

TAG A

Muskelgruppe	Übung	Sätze	Wiederholungen
Brust	Schrägbankdrücken Langhantel	2	5
	Flachbankdrücken KH +	2	5
	Fliegende KH (Supersatz)		5
Schulter	Nackendrücken	2	5
	Seitheben	2	5
Trizeps	Dips	2	5

TAG B

Muskelgruppe	Übung	Sätze	Wiederholungen
Beine	Kniebeugen	2	5
	Ausfallschritte	2	5
	45° Beinpresse	1	5
Bauch	Beinheben	2	5
	Bauchpresse	2	5

TAG C

Muskelgruppe	Übung	Sätze	Wiederholungen
Rücken	Kreuzheben	2	5
	Latziehen breit zur Brust	2	5
	enges Rudern	1	5
Nacken	KH Shrugs	2	5
Bizeps	Langhantelcurls	1	5
	Hammercurls	1	5

Intensität: 90% vom 1RM
Aufwärmen: Vor jedem Training 20-25 Minuten aufwärmen.

SUPPS

Unsere Supplementempfehlung:

Vor dem Training	Kre-Alkalyln Pro
Während dem Training	10g EAAs
Nach dem Training	Post Workout Shake

