

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 |

