

Trainingsplan Hatfield Beginner

Hauptziel: Muskelaufbau
System: Ganzkörper
Level: Trainingsanfänger
Tag/Woche: 3 – 6 Tage
Dauer/Einheit: 60 – 70 Minuten
Dauer/Trainingsplan: 16 Wochen
Satzpause: 90 – 120 Sekunden

Trainingsaufteilung (Beispiel):
 Montag | Training
 Dienstag | Pause
 Mittwoch | Training
 Donnerstag | Pause
 Freitag | Training
 Samstag & Sonntag | Pause

TAG A

Muskelgruppe	Übung	Sätze	Intensität	Wiederholungen
Brust	Flachbankdrücken Langhantel	3	65,00%	15 12 10
Schulter	Schulterdrücken KH	3	65,00%	15 12 10
Latissimus	Breites Latziehen	3	65,00%	15 12 10
mittlerer Rücken	Rudern mit weitem Griff	3	65,00%	15 12 10
Beine	Kniebeuge	3	65,00%	15 12 10
Bizeps	SZ-Curls	3	65,00%	15 12 10
Trizeps	Enges Bankdrücken	3	65,00%	15 12 10
Bauch	Situps	3	65,00%	15 12 10

Nach den ersten 3-4 Wochen, steigere nun Dein Gewicht auf eine Intensität von 80-85%.
 Führe nun einen Satz mit 70%, einen mit 80% und einen mit 85% aus.

SUPPS

Unsere Supplementempfehlung:

Vor dem Training	1 Portion EAAmazing
Während dem Training	5g BCAAs
Nach dem Training	1 Portion Premium Post Workout

