

# Trainingsplan Hatfield Fortgeschrittene

**Hauptziel:** Muskelaufbau  
**System:** 3er Split  
**Level:** Fortgeschrittene - Profis  
**Tage/Woche:** 3-6 Tage  
**Dauer/Einheit:** 60-70 Minuten  
**Dauer/Trainingsplan:** 12 Wochen  
**Satzpause:** 60 – 120 Sekunden

**Trainingsaufteilung (Beispiel):**  
 3 Tage Training | 1 Tag Pause

## TAG A

Muskelgruppe	Übung	Sätze	Intensität	Wiederholungen
Brust	Schrägbankdrücken LH	2	maximal	5 – 3
	Flachbankdrücken KH	2		15 – 12
	KH Fliegende	2		25 – 20
Schulter	Schulterdrücken KH	2	maximal	5 – 3
	Seitheben	2		15 – 12
	Frontheben	2		25 – 20
Trizeps	Enges Bankdrücken	2	maximal	5 – 3
	Dips	2		15 – 12
	Kabelstrecken	2		25 – 20

## TAG B

Muskelgruppe	Übung	Sätze	Intensität	Wiederholungen
Beine	Kniebeugen	2	maximal	5 – 3
	Hackenschmidt Kniebeuge	2		15 – 12
	45° Beinpresse	2		25 – 20
1Bauch	Beinheben	3	maximal	25 – 20
	Bauchpresse	3		25 – 20

## TAG C

Muskelgruppe	Übung	Sätze	Intensität	Wiederholungen
Rücken	Kreuzheben	2	maximal	5 – 3
	Breites Latziehen	2		15 – 12
	Enges horizontales Rudern	2		25 – 20
Nacken	KH Shrugs	1	maximal	5 – 3
	LH Shrugs	1		15 – 12
	KH Shrugs	1		25 – 20
Bizeps	Langhantelcurls	2	maximal	5 – 3
	Hammercurls	2		15 – 12
	Scottcurls	2		25 – 20

## INFOS

Sätze	Wiederholungen	Ausführung
2	5 – 3	explosiv mit kurzen Pausen zwischen den Wdh.
2	15 – 12	normale Ausführung
1 – 2	25 – 20	langsame, konstante Ausführung mit kurzen Pausen zwischen den Sätzen.

<sup>1</sup>Bauchmuskeln werden normal trainiert, da explosiv Wiederholungen eine zu hohe Verletzungsgefahr beinhalten.

SUPPS

<b>Unsere Supplementempfehlung:</b>	
Vor dem Training	1 Portion EAAmazing
Während dem Training	5g BCAAs
Nach dem Training	Engel Nutrition Premium Post Workout

