

## Trainingsplan HST Classic

**Hauptziel:** Muskelaufbau  
**System:** Ganzkörpertraining  
**Level:** Fortgeschritten  
**Tage/Woche:** 2-3 Tage  
**Dauer/Einheit:** 45 Minuten  
**Dauer/Trainingsplan:** 3 Zyklen á 6-8 Wochen  
**Satzpause:** 120 Sekunden

**Trainingsaufteilung:**  
 Montag  
 Mittwoch  
 Freitag

TAG A

Muskelgruppe	Übung	Sätze	Wiederholungen
Brust	Schrägbankdrücken mit der Langhantel	2	15 <sup>1</sup>
Rücken	vorgebeugtes Rudern mit der Langhantel	2	15 <sup>1</sup>
Schulter	Schulterdrücken mit der Langhantel	2	15 <sup>1</sup>
Beine	Kniebeugen mit der Langhantel	2	15 <sup>1</sup>
Bizeps	Bizepscurls mit der Langhantel	2	15 <sup>1</sup>
Beine	gestrecktes Kreuzheben	2	15 <sup>1</sup>
<sup>1</sup> Zyklus 1 = 15 Wiederholungen Zyklus 2 = 10 Wiederholungen Zyklus 3 = 5 Wiederholungen			

SUPPS

Unsere Supplementempfehlung:	
Vor dem Training	10g BCAAs
Während dem Training	10g EAAs
Nach dem Training	Post Workout Shake

