

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 ¹ |
| Rücken | vorgebeugtes Rudern mit der Langhantel | 2 | 15 ¹ |
| Schulter | Schulterdrücken mit der Langhantel | 2 | 15 ¹ |
| Beine | Kniebeugen mit der Langhantel | 2 | 15 ¹ |
| Bizeps | Bizepscurls mit der Langhantel | 2 | 15 ¹ |
| Beine | gestrecktes Kreuzheben | 2 | 15 ¹ |
| ¹ 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 |

