

HIT-Superslow 3er Splitplan Wochenplan

Superslow mit Supersätze

Ein dreier Split Programm bedeutet, dass die Trainingseinheiten auf 3 Tage aufgeteilt werden

Dieser Trainingsplan ist sehr Intensiv und dafür nur sehr erfahrende Athleten zu empfehlen!

Die Satzpause beträgt ca. 2-3 Min, der Supersatz folgt zu gleich ohne pause auf die vor- angekündigte Übung (Beispiel auf Bankdrücken folgt gleich als Supersatz Butterfly)

Vor jeder Übung 1 - 2 Aufwärmätze, jede Übung 2 Sätze zu 6-8 Wiederholungen

nach einem Supersatz sollte man eine längere Pause einlegen

Um ein Übertraining zu vermeiden, sind lange Regenerationszeiten Pflicht.

Übertraining führt zum Muskelabbau und Kraftverlust!!

Montag (Brust, Rücken)* Kreuzheben wird normal trainiert, Verletzungsgefahr zu groß!!!!

Übung	Aufwärmen	Sätze	WH	Intivität
Bankdrücken LH (Brust)	1-2 Sätze	2	6-8	maximal
Supersatz Butterfly (Brust)		3	6-8	maximal
engegefasstes Latziehen (Rücken)	1-2 Sätze	2	6-8	maximal
Supersatz Überzüge KH (Rücken)	1-2 Sätze	4	6-8	maximal
Kreuzheben (untere- Rücken)	1-2 Sätze	2	12-15	maximal

Mittwoch (Beine)

Übung	Aufwärmen	Sätze	WH	Intensität
Kniebeuge (Beine Po)	1-2 Sätze	2	6-8	maximal
Supersatz Beinstrecken (Beine Po)		2	6-8	maximal
Wadenstrecken (Waden)	1-2 Sätze	2	6-8	maximal

Freitag (Schulter, Arme)

Übung	Aufwärmen	Sätze	WH	Intensität
Frontdrücken (Schulter)	1-2 Sätze	2	6-8	maximal
Supersatz vorgebeugtes Seitenheben KH (hintere Schulter)		2	6-8	maximal
Trizepsdrücken Seil (Trizeps)	1-2 Sätze	2	6-8	maximal
Supersatz Dips (Trizeps)	1-2 Sätze	2	6-8	maximal
SZH-Curls (Bizeps)		2	6-8	maximal
Supersatz engef. Latzug	1-2 Sätze	2	6-8	maximal