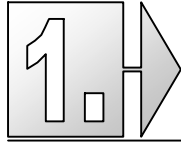


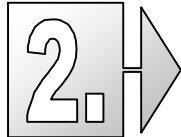
HIT - Aufbau Trainingsprogramm

Name: _____ Vorname: _____ Datum: _____



Warm-up

Erwärmug / Lockerung / Dehnung /
Fahrrad ca. 5-10 Minuten / Bauchtraining 2-3 Sätze



Muskeltraining:

Pausen	2	Minuten	Sätze	2
Dauer	6-8	Wochen		

Diese Variante des HIT-Trainingsystems zielt auf einen maximalen Kraftzuwachs ab. Um maximale Power zu entwickeln, trainieren wir die weißen, schnellkontrahierenden Muskelfasern. Wir halten dabei die Wiederholungszahlen niedrig, genauer gesagt bei 6 Wdh pro Satz. Besonders wichtig ist bei der Entwicklung von Power die Bewegungsausführung. Sie sollten die negative Phase der Bewegung langsam durchführen, in der positiven Bewegungsphase hingegen "explodieren", also das Gewicht so schnell wie möglich bewegen.

1. Tag Brust-Delta-Trizeps	Sätze	Wdh	Datum
Flachbankdrücken LH	2	6	
Schrägbank KH	2	6	
Fliegende Bewegung	2	6	
Nackendrücken LH o. masch.	2	6	
Nackendrücken KH	2	6	
Rudern Aufrecht	2	6	
Trizepszug	2	6	
Trizepsdrücken SZ	2	6	

2. Tag Beine - Waden	Sätze	Wdh	Datum
Kniebeugen LH	2	6	
Hackenschmidt	2	6	
Beinstrecker	2	6	
Beinbeuger	2	6-8	
Beinbeuger am Seil	2	6-8	
Waden stehend	2	8-10	
Waden sitzend	2	8-10	

3. Tag Rücken-Bizeps	Sätze	Wd.	Datum
Latziehen zur Brust	2	6	
Rudern vorgebeugt	2	6	
Rudern KH	2	6	
Vorgebeugte Bewegung	2	6	
Schulterheben	2	6	
Bizeps Curl LH	2	6	
Bizeps am Seilzug	2	6	



»Lockerung

»Dehnung

»Entspannung