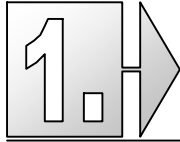


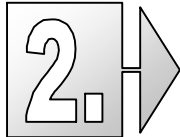
Trainingsprogramm Masse HIT Systems

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		

Wie Sie aus der Überschrift entnehmen können, handelt es sich bei dieser Variante des HIT-Systems um ein Trainingsprogramm, bei dem das Augenmerk auf Steigerung des Muskelvolumens durch maximale Myofibrillen-Hypertrophie gelegt wird. Daher konzentrieren wir uns auf Wiederholungen im Bereich von circa 10.

1. Tag Rücken-Schultern	Sätze	Wdh.	Datum
Rudern vorgebugt	2	10	Gewicht
Latziehen in den Nacken	2	10	Gewicht
Rudern sitzend	2	10	Gewicht
Nackendrücken KH	2	10	Gewicht
Seitheben einarmig	2	10	Gewicht
Vorgebeugte Bewegung	2	10	Gewicht

2. Tag Beine - Waden	Sätze	Wdh.	Datum
Beinstrecker	2	10-12	Gewicht
Hackenschmidt	2	10-12	Gewicht
Kniebeugen LH	2	10-12	Gewicht
Beinbeuger	2	10-12	Gewicht
Kreuzheben gestreckte Beine	2	10-12	Gewicht
Waden stehend	2	15-20	Gewicht

3. Tag Brust-Arme	Sätze	Wdh.	Datum
Flachbankdrücken KH	2	10	Gewicht
Schrägbank Masch.	2	10	Gewicht
Fliegende Bewegung	2	10	Gewicht
Bizeps Curl SZ	2	10	Gewicht
Hammer Curl KH	2	10	Gewicht
Trizepsdrücken SZ	2	10	Gewicht
Trizepszug	2	10	Gewicht



» Lockerung

» Dehnung

» Entspannung