



Beispiel Trainingsplan HIT

Ziel: Muskelaufbau

Level: Fortgeschrittene

Tage/Woche: 3

Dauer/Trainingseinheit: ca. 50-60 Minuten

Trainingszeitraum: 4-6 Wochen

Satzpause: 1-4 Minuten

Trainingsaufteilung

Montag: Brust, Schulter, Trizeps

Mittwoch: Beine, Waden

Freitag: Rücken, Bizeps, Bauch

Muskelgruppe	Übung	Sätze	Wiederholungen	Pause
Brust	Bankdrücken Langhantel Flachbank	2	6	3-4 min
	Schrägbankdrücken Kurzhanteln	2	10	2 min
	Fliegende Kurzhanteln	2	20	1 min
Schulter	Nackendrücken	2	6	3 min
	Seitheben	2	10	2 min
	Seitheben vorgebeugt	2	20	1 min
Trizeps	Trizepsdrücken Langhanteln	1	6	3 min
	Pushdowns	2	10	2 min
	Trizepsdrücken Kurzhanteln	1	20	-

Muskelgruppe	Übung	Sätze	Wiederholungen	Pause
Beine	Kniebeugen Langhantel	2	6	3-5 min
	Beinpresse	2	12	2 min
	Beinstrecker Maschine	2	25	1 min
	Beinbeuger sitzend Maschine	2	10	2 min
	Beinbeuger liegend Maschine	2	15	1-2 min
Waden	Wadenheben stehend	2	10	2 min
	Wadenheben sitzend	2	25	1 min

Muskelgruppe	Übung	Sätze	Wiederholungen	Pause
Rücken	Kreuzheben	2	6	3-5 min
	Klimmzüge	2	max	2 min
	Rudern vorgebeugt	2	20	1 min
	Rückenstrecker Maschine	3	12 – 15	2 min
Bizeps	Bizeps Curls Langhantel	1	6	3 min
	Scottcurls	2	10	2 min
	Seitheben vorgebeugt Kurzhanteln	1	20	-
Bauch	Crunches Maschine	2	max	1 min
	Beinheben	2	max	1 min

Aufwärmen: 15 min beliebiges Ausdauergerät + Je 1 Aufwärmatz mit geringem Gewicht

Cool-Down: 10 min Ausdauergerät