

HIT

Trainingsplan



Kurz, hart und intensiv trainieren mit dem HIT Trainingsplan

MeineFitness.net

HIT Trainingsplan

Mit geringem Zeitaufwand zu maximalem Trainingserfolg? Mit dem ursprünglich nur im Kraftsport und unter Bodybuildern verbreiteten Hochintensitäts-Training (kurz: Hit) ist das kein Problem!

Alle Übungen des HIT-Trainingsplans werden zwar mit wenigen Wiederholungen aber bei maximaler Intensität ausgeführt, um das Training zwar kurz aber so hart wie möglich zu gestalten.

Das Wichtigste in Kürze

- ✓ Hochintensiv: Du trainierst bei maximaler Belastung.
- ✓ Schnell: Du trainierst mit wenigen Sätzen und max. eine Stunde.
- ✓ Effektiv: Du setzt durch Hit maximale Wachstumsreize.

Gut zu wissen!

✓ Der HIT-Trainingsplan konzentriert sich auf eine kleine Übungsanzahl (max. 5 bis 10 pro Trainingseinheit), eine kurze Trainingsdauer (45 Minuten bis 1 Stunde) und eine ausreichende Regenerationsphase zwischen den einzelnen Trainingseinheiten.

✓ Deine Ernährung spielt eine besonders wichtige Rolle, wenn du mit HIT trainierst. Wie immer, wenn es um Muskelaufbau geht, ist eine ausreichende Eiweißzufuhr, vorzugsweise aus natürlichen Lebensmitteln, auch bei HIT besonders wichtig.

Trainingsfrequenz

- ✓ Jeden Muskel max. 3 mal pro Woche trainieren
- ✓ Nicht in der Erholungsphase trainieren

Trainingsablauf

Den Grundprinzipien des HIT-Trainings folgend wird Dein Trainingsplan zwei bis vier Mal pro Woche durchgeführt. Jeder Muskel sollte dabei ein Mal wöchentlich trainiert werden und auch Hilfsmuskeln müssen natürlich Berücksichtigung finden.

Pro Übung solltest Du von nun an nur ein oder maximal zwei Sätze durchführen – von festen Wiederholungszahlen kannst Du dich dabei ganz verabschieden. Stattdessen kannst Du Dich an Zeiteinheiten gewöhnen, in denen Du deine Übung ausführst.

Je nach Trainingsart kommen

- 5 bis 20 Sekunden beim Maximalkrafttraining,
- ca. 60 Sekunden beim Hypertrophietraining und
- ca. 120 Sekunden beim Kraftausdauertraining

in Frage.

Dabei solltest Du Pausen so wählen, dass sie zwar kurz ausfallen aber nicht zu Lasten der Intensität oder Genauigkeit Deiner Übungsausführung gehen!

HIT Trainingsplan

Anzahl Wiederholungen	4 bis 6 Wiederholungen pro Übung
Anzahl der Sätze	2 Sätze pro Übung
Benutzte Gewichte	85-90% Deines 1 RM – 1 RM ist das Gewicht, welches du einmal heben kannst.
Ausführung der Übungen	Tempo 3-1-3 <ul style="list-style-type: none"> • 3 Sekunden exzentrische Phase – das Gewicht herabsenken • 1 Sekunde Kontraktion – halten • 3 Sekunden konzentrische Phase- das Gewicht hochdrücken

Trainingseinheit A

Muskelgruppe	Übung	Sätze	Wiederholungen	Pause
Brust, Trizeps	Bankdrücken	2	4-6	120 Sekunden
	Schrägbankdrücken	2	4-6	120 Sekunden
	Dips mit Zusatzgewicht	2	4-6	120 Sekunden
Brust	Butterfly KH	2	4-6	120 Sekunden
Schultern	Military Press	2	4-6	120 Sekunden
	Seitheben	2	4-6	120 Sekunden

Trainingseinheit B

Muskelgruppe	Übung	Sätze	Wiederholungen	Pause
Rücken	Kreuzheben	2	4-6	120 Sekunden
	LH-Rudern	2	4-6	120 Sekunden
	Klimmzüge mit Zusatzgewicht	2	4-6	120 Sekunden
Bizeps	Hammer Curls sitzend	2	4-6	90-120 Sekunden
	Langhantel Curls	2	4-6	90-120 Sekunden

Trainingseinheit C

Muskelgruppe	Übung	Sätze	Wiederholungen	Pause
Beine	Kniebeugen	2	4-6	120 Sekunden
	Ausfallschritte	2	4-6	120 Sekunden
Bauch	Beinheben Hängend	2	4-6	90-120 Sekunden
	Wood Chops	2	4-6	90-120 Sekunden
	Hip Thrust	2	6-8	120 Sekunden

HIT Trainingsplan

Myprotein Impact Whey Protein



- ✓ Sehr gute Qualität zu TOP-Preisen
- ✓ Proteine tragen zu einer Zunahme an Muskelmasse bei.
- ✓ Besteht aus hochwertigem Molkenprotein & alle essentiellen Aminosäuren

Durch die Einnahme von Impact Whey Protein kannst Du Deine Muskeln während und nach dem Training mit ausreichend Eiweiß versorgen.

[Mehr Informationen](#)

Die richtige Ernährung ist entscheidend

Müdigkeitserscheinungen und Stagnationsphasen während des Trainings sind oft das Resultat von falscher Ernährung.

Wer mit dem HIT Trainingsplan trainiert, um Kraft- und Muskelmasse-Zuwächse zu erreichen sollte also auch bei der Ernährung keine Kompromisse eingehen. Die passenden Ernährungspläne findest du hier: <http://www.meinefitness.net/ernaehrungsplan/>.

Folge MeineFitness.net auf Facebook und verpasse keine Neuigkeiten mehr: <https://www.facebook.com/MeineFitness.net/>.

