

# HIT-Superslow 42-Tage-Training

Trainingsbeginn:

| Tag 1 - 14                 | Woche 1 |   |   | Woche 2 |   |   |
|----------------------------|---------|---|---|---------|---|---|
| Übung / Trainingstag       | 1       | 2 | 3 | 1       | 2 | 3 |
| Kniebeuge                  |         |   |   |         |   |   |
| Satz-Zeit in Sek.          |         |   |   |         |   |   |
| Wiederholungen             |         |   |   |         |   |   |
| Kurzhantel-Überzüge        |         |   |   |         |   |   |
| Satz-Zeit in Sek.          |         |   |   |         |   |   |
| Wiederholungen             |         |   |   |         |   |   |
| Kniebeuge                  |         |   |   |         |   |   |
| Satz-Zeit in Sek.          |         |   |   |         |   |   |
| Wiederholungen             |         |   |   |         |   |   |
| Kurzhantel-Überzüge        |         |   |   |         |   |   |
| Satz-Zeit in Sek.          |         |   |   |         |   |   |
| Wiederholungen             |         |   |   |         |   |   |
| Beinstrecken               |         |   |   |         |   |   |
| Satz-Zeit in Sek.          |         |   |   |         |   |   |
| Wiederholungen             |         |   |   |         |   |   |
| Beinbeugen                 |         |   |   |         |   |   |
| Satz-Zeit in Sek.          |         |   |   |         |   |   |
| Wiederholungen             |         |   |   |         |   |   |
| Seitheben o. Nackendrücken |         |   |   |         |   |   |
| Satz-Zeit in Sek.          |         |   |   |         |   |   |
| Wiederholungen             |         |   |   |         |   |   |
| Dips                       |         |   |   |         |   |   |
| Satz-Zeit in Sek.          |         |   |   |         |   |   |
| Wiederholungen             |         |   |   |         |   |   |
| Klimmzüge                  |         |   |   |         |   |   |
| Satz-Zeit in Sek.          |         |   |   |         |   |   |
| Wiederholungen             |         |   |   |         |   |   |
| Dips negativ               |         |   |   |         |   |   |
| Satz-Zeit in Sek.          |         |   |   |         |   |   |
| Wiederholungen             |         |   |   |         |   |   |
| Klimmzüge negativ          |         |   |   |         |   |   |
| Satz-Zeit in Sek.          |         |   |   |         |   |   |
| Wiederholungen             |         |   |   |         |   |   |
|                            |         |   |   |         |   |   |
| Körpergewicht nüchtern     |         |   |   |         |   |   |

| Tag 15 - 28            | Woche 1 |   |   | Woche 2 |   |   |
|------------------------|---------|---|---|---------|---|---|
| Übung / Trainingstag   | 1       | 2 | 3 | 1       | 2 | 3 |
| Kniebeuge              |         |   |   |         |   |   |
| Satz-Zeit in Sek.      |         |   |   |         |   |   |
| Wiederholungen         |         |   |   |         |   |   |
| Kurzhantel-Überzüge    |         |   |   |         |   |   |
| Satz-Zeit in Sek.      |         |   |   |         |   |   |
| Wiederholungen         |         |   |   |         |   |   |
| Wadenheben stehend     |         |   |   |         |   |   |
| Satz-Zeit in Sek.      |         |   |   |         |   |   |
| Wiederholungen         |         |   |   |         |   |   |
| Beinstrecken           |         |   |   |         |   |   |
| Satz-Zeit in Sek.      |         |   |   |         |   |   |
| Wiederholungen         |         |   |   |         |   |   |
| Beincurls              |         |   |   |         |   |   |
| Satz-Zeit in Sek.      |         |   |   |         |   |   |
| Wiederholungen         |         |   |   |         |   |   |
| Fliegende / KH         |         |   |   |         |   |   |
| Satz-Zeit in Sek.      |         |   |   |         |   |   |
| Wiederholungen         |         |   |   |         |   |   |
| Dips negativ           |         |   |   |         |   |   |
| Satz-Zeit in Sek.      |         |   |   |         |   |   |
| Wiederholungen         |         |   |   |         |   |   |
| Rudern aufrecht        |         |   |   |         |   |   |
| Satz-Zeit in Sek.      |         |   |   |         |   |   |
| Wiederholungen         |         |   |   |         |   |   |
| Klimmzüge negativ      |         |   |   |         |   |   |
| Satz-Zeit in Sek.      |         |   |   |         |   |   |
| Wiederholungen         |         |   |   |         |   |   |
| Langhantelcurls        |         |   |   |         |   |   |
| Satz-Zeit in Sek.      |         |   |   |         |   |   |
| Wiederholungen         |         |   |   |         |   |   |
| Bauchtraining          |         |   |   |         |   |   |
| Satz-Zeit in Sek.      |         |   |   |         |   |   |
| Wiederholungen         |         |   |   |         |   |   |
| Kreuzheben gestreckt   |         |   |   |         |   |   |
| Körpergewicht nüchtern |         |   |   |         |   |   |

| Tag 29 - 42            | Woche 1 |   |   | Woche 2 |   |   |
|------------------------|---------|---|---|---------|---|---|
| Übung / Trainingstag   | 1       | 2 | 3 | 1       | 2 | 3 |
| Klimmzüge negativ      |         |   |   |         |   |   |
| Satz-Zeit in Sek.      |         |   |   |         |   |   |
| Wiederholungen         |         |   |   |         |   |   |
| Langhantelcurls        |         |   |   |         |   |   |
| Satz-Zeit in Sek.      |         |   |   |         |   |   |
| Wiederholungen         |         |   |   |         |   |   |
| Dips negativ           |         |   |   |         |   |   |
| Satz-Zeit in Sek.      |         |   |   |         |   |   |
| Wiederholungen         |         |   |   |         |   |   |
| KH-Trizepsdrücken      |         |   |   |         |   |   |
| Satz-Zeit in Sek.      |         |   |   |         |   |   |
| Wiederholungen         |         |   |   |         |   |   |
| Seitheben              |         |   |   |         |   |   |
| Satz-Zeit in Sek.      |         |   |   |         |   |   |
| Wiederholungen         |         |   |   |         |   |   |
| Rudern vorgebeugt      |         |   |   |         |   |   |
| Satz-Zeit in Sek.      |         |   |   |         |   |   |
| Wiederholungen         |         |   |   |         |   |   |
| Fliegende KH           |         |   |   |         |   |   |
| Satz-Zeit in Sek.      |         |   |   |         |   |   |
| Wiederholungen         |         |   |   |         |   |   |
| Wadenheben             |         |   |   |         |   |   |
| Satz-Zeit in Sek.      |         |   |   |         |   |   |
| Wiederholungen         |         |   |   |         |   |   |
| Beinstrecken           |         |   |   |         |   |   |
| Satz-Zeit in Sek.      |         |   |   |         |   |   |
| Wiederholungen         |         |   |   |         |   |   |
| Beinbeugen             |         |   |   |         |   |   |
| Satz-Zeit in Sek.      |         |   |   |         |   |   |
| Wiederholungen         |         |   |   |         |   |   |
| Kniebeugen             |         |   |   |         |   |   |
| Satz-Zeit in Sek.      |         |   |   |         |   |   |
| Wiederholungen         |         |   |   |         |   |   |
| Kurzhantel-Überzüge    |         |   |   |         |   |   |
| Körpergewicht nüchtern |         |   |   |         |   |   |