

SUPERSATZTRAINING

TRAININGSPLAN FÜR FORTGESCHRITTENE

Fortgeschrittene und Profis erhöhen die Anzahl der Supersätze bis auf 6 Sätze, die direkt hintereinander ohne Pause absolviert werden. Zwischen den einzelnen Supersätzen können dann 3-5 Minuten Pause eingelegt werden. Wenn man mehrere Sätze hintereinander macht, kann man natürlich nicht mit maximalen Gewichten arbeiten, sondern nimmt entsprechend niedrigere Gewichte, um noch die nötigen Wiederholungen zu schaffen. Alternativ kann man das Supersatztraining mit dem Pyramidentraining verbinden, d.h. man nimmt für jeden Satz das Gewicht, mit dem man noch 10-12 Wiederholungen schafft. Der erste Satz wird also mit dem jeweils höchsten Gewicht und der letzte Satz mit dem jeweils geringsten Gewicht ausgeführt. Die Wiederholungszahl der Sätze bleibt innerhalb eines Supersatzes also möglichst konstant. Ein möglicher Wochen-Trainingsplan sieht wie folgt aus:

Wochentrainingsplan - hart

Montag:	Supersatztraining Unterkörper
Dienstag:	Supersatztraining Oberkörper
Mittwoch:	Pause
Donnerstag:	Normales Training Oberkörper
Freitag:	Normales Training Unterkörper
Samstag:	Supersatztraining Bauch und Rücken oder Ausdauertraining
Sonntag:	Pause