

SUPERSATZTRAINING

TRAININGSPLAN FÜR EINSTEIGER

Nehmen Sie sich pro Supersatz jeweils eine Muskelgruppe (synergistisches Training) oder ein Muskelpaar aus Agonist und Antagonist (antagonistisches Training) vor. Ein Supersatz besteht aus zwei Sätzen, die ohne Pause direkt hintereinander absolviert werden. Nach einem Supersatz können Sie 2-5 Minuten Pause einlegen, bevor es zum nächsten Supersatz und damit zur nächsten Muskelgruppe / Muskelpaar geht. Sie können innerhalb einer Trainingssession die gleiche Muskelgruppe / Muskelpaar auch mehrfach mit Supersätzen trainieren. Generell wird empfohlen die Muskeln des Unterkörpers und Oberkörpers jeweils getrennt an unterschiedlichen Tagen zu trainieren. Ein möglicher Wochen-Trainingsplan sieht dann wie folgt aus:

Wochentrainingsplan - leicht

Montag:	Normales Training Mix oder nur Oberkörper
Dienstag:	Pause
Mittwoch:	Supersatztraining Mix
Donnerstag:	Pause
Freitag:	Normales Training Mix oder nur Unterkörper
Samstag / Sonntag:	Pause

Wochentrainingsplan - leicht

Montag:	Normales Training Unterkörper
Dienstag:	Supersatztraining Oberkörper
Mittwoch:	Pause
Donnerstag:	Supersatztraining Unterkörper
Freitag:	Normales Training Oberkörper
Samstag / Sonntag:	Pause