

Kraft-Hypertrophie

Regeneration



- Mein Brusttraining teile ich meist in 3 teilen ein
- Beim ersten Part geht es um das reizen des oberen Teils meiner Brust.
- Beim zweiten Part eher um den neutralen bis unteren Teil.
- Beim dritten und sehr wichtigen Part, geht es um meinen gesamten Brustmuskel und deren Regeneration aktiv zu fördern. Hier gehe ich bei KEINEM Satz an die Grenze. Ich wähle mit Absicht ein Gewicht, welches ich einfach, ohne mich über mäßig anzustrengen im gegebenen Wiederholungsbereich bewegen kann. Leichtes brennen sollte da sein, aber es sollte in der Regel auch trotzdem noch 2< Wdh. mehr gehen können und trotzdem gestoppt werden. Der Muskel soll nur erwärmt, mit Blut versorgt und aktiviert werden.
- Bei den jeweils anderen Zwei Parts sind ist die erste Übung nur für das Aufwärmen und des aktivieren des Muskels gedacht. Sie soll den Muskel soweit es geht mit Blut versorgen, Augenmerk auf die bestimmte Partie des Muskels legen und ihn aufs Training vorbereiten. So ergibt sich ein besseres Muskelgefühl und man kann die gewollte Partie besser ansteuern, auch wenn man daraufhin schwerer trainiert.
- Die danach folgenden Übungen sind für Kraftaufbau und Hypertrophie gedacht. Hier sollte man wiederum natürlich ein Gewicht verwenden, bei der man an die Grenze geht! Und damit mein ich, man sollte nicht bei 12Wdh. Aufhören zu drücken, weil dort steht 12Wdh., sondern wenn eben

- dann 1-2Wdh. Mehr gehen, diese auch noch bewegen und beim nächsten Satz das Gewicht steigern!
- Beim ersten Part meines Brusttrainings, trainiere ich am Ende für den Brustmuskel noch die vordere Schulter durch Frontheben mit, da dieser mit dem Brustmuskel in Verbindung steht und im Alltag an allen natürlichen Bewegungsabläufen in Zusammenhang miteinander agiert. So holt ihr auch das letzte bisschen an Reiz für den oberen Teil heraus.
- Alle drei Trainingsabschnitte laufen bei mir im Schnitt mit Abständen von 3 Tagen ab. Manchmal erhöhe ich auch die Abstände, und Variiere mein Training. Das ist natürlich abhängig von der Regeneration und dem eigenen Gefühl. Dabei ist jeder Individuell und sollte selber auf sein Körper hören, wonach er sich gerade „fühlt“. Nicht jede Woche ist identisch und man hat immer mal schlechtere und bessere Wochen. Das ist normal.
- Wichtig ist nur, man muss die richtige Frequenz finden und darf nicht zu spät oder zu früh seine nächsten Trainingseinheit abhalten, da man sich sonst selber im maximalen Fortschritt begrenzt.
- Ein Ziel haben und versuchen immer besser zu werden. Ob jetzt im bewegten Gewicht oder im Erhöhen der Wiederholungszahl mit dem selben Gewicht. Stagnation ist keine Option!



CHEST TERMINATOR WORKOUT I

POSITIVE

- 1X75WDH ÜBERZÜGE
- 5X5WDH SCHRÄGBANK
- 4X8-12WDH SCHRÄGBANK
- 3X15WDH KABELZUG
VON UNTEN NACH OBEN
- 3X15WDH KABELZUG
NEUTRAL/BSP. MASCHINE
- 4X12WDH FRONTHEBEN



CHEST TERMINATOR WORKOUT I

POSITIVE

- 1X75WDH ÜBERZÜGE
- Wichtig: Überzüge**
Nur im kleinen
- Bewegungsradius im**
Liegen starten von
- unterhalb des Kopfes**
bis hin ausführen
- knapp über**
- Augenhöhe. Dabei**
nicht mit der Hantel
über die Stirn
kommen.




**Nur diese kleine
Bewegung
ausführen!**



CHEST TERMINATOR WORKOUT II

NEUTRAL

- 1X75WDH BUTTERFLY
 - 5X5WDH FLACHBANK
 - 4X8-12WDH FLACHBANK
 - 3X15WDH KABELZUG
NEUTRAL/BSP MASCHINE
 - 3X15WDH KABELZUG
VON OBEN NACH UNTEN
 - 3XBIS MUSKELVERSAGEN DIPS
- 



CHEST TERMINATOR WORKOUT III

ACTIVE REGENERATION

- 3X15-25WDH KURZHANTEL
SCHRÄGBANK
 - 3X15-25WDH KURZHANTEL
FLACHBANK
 - 2X15WDH KABELZUG
VON UNTEN NACH OBEN
 - 2X15WDH BUTTERFLY
NEUTRAL/AN MASCHINE
 - 2X15WDH FLACHBANK
ETWAS BREITERER GRIFF
 - 1X25WDH DIPS
ALTERNATIV AM KABELZUG
GLEICHER BEWEGUNGSABLAUF
VON OBEN NACH UNTEN KONTROLLIERT
„DRÜCKEN“
- 