

HST

STRENGTH FIRST
DIGITAL

Copyright © 2018, Chris Eikelmeier | Strength First Digital

Die Inhalte dieses Skriptes sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte sind weltweit vorbehalten. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Autors unzulässig. Jedes Kopieren oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung sind nicht erlaubt. Jede Zuwiderhandlung wird straf- und zivilrechtlich verfolgt.

Gestaltung: Chris Eikelmeier, Andrej Afanassjew

Wichtiger Hinweis für den Leser:

Dieses Skript dient nur zu Informationszwecken und stellt weder eine Empfehlung noch eine medizinische Beratung dar. Der Nutzer dieses Werkes entscheidet eigenverantwortlich.

Der Autor übernimmt keine Haftung oder Verantwortung für entstandene Schäden durch angewandte Methoden und haftet folglich auch nicht. Alle Angaben folgen nach besten Wissen und Gewissen und aktuellem Wissensstand. Es wird dringend allen Lesern, welche die vorgestellten Methoden anwenden möchten, empfohlen, diese nur unter ärztlicher Aufsicht anzuwenden. Jedes Training, jede Übung und jede Ernährungsumstellung, kann im individuellen Fall Probleme bereiten und gefährlich sein. Vor der Aufnahme eines Trainingsprogramms sollte eine entsprechende Sportgesundheit durch einen Mediziner geprüft werden.

Um den Lesefluss nicht zu stören, wird in diesem Werk die männliche Form gewählt, jedoch ebenso die weibliche Form mitgemeint. Zu diesem Trainingsplan, gehört ein Video – Trainingsplan und Video gibt es nur zusammen und beide Teile ergänzen sich entsprechend. Individuelle Beratungen per E-Mail sind in diesem Produkt nicht inkludiert.

Kontakt:

Chris Eikelmeier
Strength First Digital
Pankratiusstraße 2-4
59581 Warstein

Tel.: 02902 6210057
Mail: produkte@strengthfirst.de
Webseite: digital.strengthfirst.de

STRENGTH FIRST
D I G I T A L

Mehr Informationen zum Autor
und Strength First Digital findest du auf:

www.strengthfirst.de
www.andrejace.de
www.facebook.com/StrengthFirstGermany
www.facebook.com/AndrejAceFilmmaker
www.instagram.com/krissoisso/
www.instagram.com/andrejace1
www.youtube.com/c/strengthfirstchannel

HSTINSPIRIERTER OFF-SEASON-MUSKELAUFBAPLAN

Das Hypertrophie Spezifische Training ist ein sehr interessantes Muskelaufbauprogramm, welches sich stark an wissenschaftlichen Daten orientiert. Es gibt wahrscheinlich kein Programm, welches mehr „Science“ ist und in der Praxis genauso gut funktioniert, wie auf dem Papier, wie dieses Programm. Du wechselst zwischen 3 unterschiedlichen Zyklen. 2 Wochen Kraftausdauer, 2 Wochen Maximalkraft und 2 Wochen Hypertrophie. In letzterem schießt du dich richtig weg und im Anschluss an die letzten 2 Wochen, folgt eine Deloadphase, oder eher eine PAUSEPHASE, von 9-11 Tagen. An diesen Tagen kannst du spazieren gehen oder dich um soziales kümmern. Ziel ist es hier, deinen Körper zu deconditionieren um im Anschluss an diese Auszeit wieder wie ein „Trainingsanfänger“ auf das Training zu reagieren. Muskelkater ist spätestens hier garantiert. Dieses Programm könntest du das gesamte Jahr fahren, mit kleineren Modifikationen der Übungen.



„Du musst die motorische Einheit hochgradig erregen oder ermüden damit diese wächst.“

–Zatsiorsky

Eine Übersicht der 6 Trainingswochen. % steht für Prozent deines Maximalgewichtes. Dieses wird nach Woche 4 neu berechnet. Das, was du 2x mit EINER Wiederholung im Tank bewältigen kannst, sind deine neuen 90%.

WOCHE	SETS ^{PAUSE} x REPS ^{PAUSE}	ZIEL UND EFFEKT
1,2	50%x5, 60%x4, 70%x3 65%x 2x12-15 ^{2min Pause} 1x15-20* Alles @ RPE8,5-9, kein Muskelversagen. * Backoffset mit 15% weniger Gewicht.	Kapillarisation, Nährstofftransport, Training motorische Einheit mit niedriger Reizschwelle.
3,4	60%x4, 70%x3, 80%x2 90%x 2x2-4 ^{4min Pause} 1x6-8* Alles @RPE8,5-9, kein Muskelversagen.	Maximalkrafttraining, Innervation, Training motorische Einheit mit hoher Reizschwelle.
5,6	50%x5, 60%x4, 70%x3 80%x 2x6-8 ^{2min Pause} 1x12-15* Hier alle 3 Trainingssätze mit Muskelversagen.	Rekrutierung neugewonnener Muskelfasern, Ermüdung und Hypertrophie aller verfügbarer Einheiten.

SOLIDER OFF-SEASON MUSKELAUFBAPLAN

Off-Season? Bei diesem Plan geht es um eine „Gesamtentwicklung“ des Körpers und nicht um das Ausmerzen von Schwachstellen. Dieser Plan ist daher sehr gut geeignet für Fortgeschrittene in der Off-Season oder für Anfänger um ein Fundament zu legen!

WORKOUT A

- DIPS
- KLIMMZUG BREIT ÜBERGRIFF
- BACK SQUATS
- FRENCH PRESS
- ABROLL
- FLIEGENDE 2x10-15
- HIP THRUST EINBEINIG OHNE GEWICHT 2x10-15

Wenn die 2 schweren Sätze mit den vorgegebenen WDH und Pausen geschafft, dann Steigerung um 2,5kg Oberkörper und 5kg Unterkörper. Alle Übungen, bis auf Fliegende und Hip Thrust, mit den oben genannten Wiederholungen und Sätzen.

WORKOUT B

- KURZHANTEL OVERHEADPRESS EINSEITIG
- KREUZHEBEN MIT DER TRAPBAR
- BULGARIAN SPLITT SQUAT
- KETTLEBELL RUDERN EINARMIG
- SZ-CURL
- SEITHEBEN 2x10-15 Wiederholungen
- REVERSE FLIES 2x10-15 Wiederholungen

Wenn die 2 schweren Sätze mit den vorgegebenen WDH und Pausen geschafft, dann Steigerung um 2,5kg Oberkörper und 5kg Unterkörper. Alle Übungen, bis auf Reverse Flies und Seitheben mit oben genannten Wiederholungen und Sätzen.

WOCHENÜBERSICHT

WOCHE	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERS-TAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
1	A		B		A		
2	B		A		B		

IN WOCHE 7 IST EIN DELOAD / BACKOFF!!!

In Mäßigung zeigt sich der Meister. Wenn du dir in den letzten 6 Wochen den Arsch aufgerissen hast, dann ist es an der Zeit sich eine Woche Ruhe zu gönnen. MINDESTENS! Diese Woche nennt sich THE PAUSE THAT REFRESHES (zu deutsch: die erfrischende Pause). Es dauert mehr als 3 Wochen bis du anfängst Muskeln abzubauen, also keine Sorge. Die Pause dient zur erweiterten Regeneration. Damit alle Systeme: Hormonsystem, Nervensystem, Stresssysteme, Energiesystem und noch weitere regenerieren können! Mehr Fortschritt durch weniger Training? Manchmal ist weniger doch mehr. Aber nur manchmal ... das Training selbst sollte entsprechend fordernd sein!!! Ohne es komplexer zu machen: Du wirst durch eine Pause von 9-14 Tagen wieder sensibler auf dein Training, alle Gene der Muskelproteinsynthese laufen dann wieder auf Hochtouren und du baust wieder Muskulatur auf!

**WER NICHT GUT HEBT,
BEKOMMT KEINEN
CHAMPAGNER!**



Richtig heben lernen? Check den „Ultimativen Athleten Level 2“ auf www.digital.strengthfirst.de/!

MEHR VON DEM GEILEN SCHEIß?

Wir hauen viel Inhalt für Lau raus. Sei es auf Youtube, Facebook, unserem Blog oder unserem Newsletter. Jetzt hast du 6 Wochen kostenlos trainiert mit einem Trainingsplan, welchen du bei anderen Leuten kaufen müsstest und dazu sind wahrscheinlich viele der kostenpflichtigen Pläne auch noch deutlich schlechter. Du kriegst dort eine Excel Tabelle, es wird mit „vorprogrammiert“ und so weiter geworben, naja. Aber es geht um mehr als ein bisschen aneinandergereihte Übungen und „wegschießen“. Wenn du mal eins unserer Sachen wie beispielsweise Fundamente oder Ultimativer Athlet gekauft hast, dann weißt du was ich damit meine. Also dort gibt es in den Ebooks extrem viel Hintergrundinformationen, dazu einen coolen Trainingsplan, Video-Tutorials zu den einzelnen Fallstricken und Besonderheiten der Übungen. Das kann dieser kostenlose Plan natürlich nicht ersetzen, aber je nachdem, wie sicher du schon bist, hast du hier ein ziemlich coolen Plan, den du mal ein paar Wochen oder auch noch länger trainieren kannst!

Und 1: Wenn du nichts von **Strength First** und **Strength First Digital** verpassen willst? Dann **ABONNIER UNS MIT EINEM KLICK AUF:**

FACEBOOK!!!
NEWSLETTER!!!
INSTAGRAM!!!
YOUTUBE!!!

Und 2: Indem du uns, vielleicht als kleines Dankeschön, auf den verschiedenen Kanälen abonnierst und mal was von uns teilst, einen Freund oder eine Freundin auf unsere Seite einlädst oder uns in einer „Gruppe / Forum“ auf uns hinweist, hilfst du uns dabei, unsere Reichweite zu erhöhen. Was das für dich bedeutet? Du bekommst dadurch mehr freie Inhalte! Also mehr Blogs, mehr Facebooksachen, mehr Youtube- und Instagramsachen und sowas wie diesen Trainingsplan! Alles for free geht ja natürlich nicht, wir müssen ja doch auch mal was essen oder unsere Miete bezahlen, daher bieten wir dir auch Veranstaltungen und Onlineprodukte an. Schau mal drüber, eventuell sagt dir da was zu? Und wenn nicht? Voll okay. Allerdings gab es in all den Jahren nur positives Feedback und uns wird gesagt, Strength First müsste bei dieser Qualität und Hingabe viel bekannter sein! JA DANN HILF UNS BITTE DABEI!!! #bittebitte

Also vergiss nicht: Newsletter, Facebook, Youtube, Blog. Kostet dich nichts!

DANKE DIR!