

Hypertrophie Spezifisches Training

Teil 1

Von Erik Dreesen

Diejenigen, die schon ein paar Jahre bei unserem Sport dabei sind, werden sich bestimmt erinnern. Kam man in der Mitte der 90er Jahre mit anderen Bodybuildern zusammen, so war es ein Thema, das immer wieder zur Sprache kam: der sechsfache Mr. Olympia Dorian Yates mit seinem für damalige Verhältnisse ungewöhnlichen Trainingssystem Heavy Duty. Kaum einer vermochte sich seinerzeit vorstellen, dass man mit lediglich 4 Trainingseinheiten in der Woche, die zudem kaum mehr als 1 Stunde dauerten, einen solchen Körper aufbauen konnte. Yates erbrachte den Gegenbeweis und sein Trainingsvideo ist noch heute eine der am häufigsten verwendeten Motivationshilfen.

Ende der 90er Jahre wurde die Heavy Duty Prinzipien dann von seinem Erfinder Mike Mentzer überarbeitet und es entstand das HIT (High Intensity Training) Trainingssystem. Auch hier wurde wieder landauf, landab darüber diskutiert, ob es wirklich geeignet wäre einen muskelbepackten, meisterschaftsreifen Körper hervorzubringen.

Beide Systeme hatten eines gemeinsam. Sie proklamierten, dass die Zeit der klassischen, volumenorientierten Trainingseinheiten von 1 1/2-2 Stunden vorbei sei und man mit weniger Trainingseinheiten genauso weit, wenn nicht sogar weiter kommen könnte, wenn nur die Intensität im Training eine maximale Stufe erreicht. Im Gegenteil, häufiges Training sei sogar kontraproduktiv, da man der belasteten Muskulatur damit die Erholung nehme. Kurz und extrem intensiv, so sollte das bestmögliche Training aussehen. In Trainingseinheiten von 1 Stunde und länger könne man keine wirkliche Intensität aufbringen. Ach ja, die guten alten 90er...

Heute gibt es wieder ein Trainingssystem, welches für sich in Anspruch nimmt, das derzeit beste am Markt zu sein. Es nennt sich „HST“ – „Hypertrophie Spezifisches Training“ und wirft so ziemlich alles über den Haufen, was von HIT an fundamentalen Trainingsprinzipien aufgestellt wurde. Proklamierte HIT noch möglichst kurze Trainingseinheiten,

diese aber bis zum Muskelversagen und darüber hinaus bei eher wenigen Trainingseinheiten, so verkehrt HST dieses in das komplette Gegenteil. Hier wird gefordert, dass man häufig trainieren sollte bei sehr vielen Sätzen, die aber alle nicht bis zum Muskelversagen gehen. Im Gegenteil, Muskelversagen wird als einer der größten Fehler eines optimalen Trainings dargestellt.

„Wie, kein Muskelversagen, und das funktioniert? Wie kann so ein System erfolgreich sein?“, werden Sie sich jetzt sicher fragen. Nun, viele Anhänger von HST gehen sogar noch weiter und behaupten, dass HST jedem anderen Trainingssystem überlegen ist. Die Frage, welches das beste Trainingssystem ist, soll hier aber nicht Gegenstand sein. Vielmehr soll Ihnen auf den folgenden Seiten, sowie in der kommenden Ausgabe des BMS-Magazins vermittelt werden, was HST überhaupt ist und wie Sie es für sich anwenden können. Dabei soll in diesem Magazin das klassische HST im Vordergrund stehen. In der kommenden Ausgabe werden sie dann eine Abwandlung kennen lernen, das sogenannte „Cluster-HST“.

Der Ursprung

Auch wenn der Amerikaner Brian Haycock als der Vater der modernen HST gilt, so sind die Trainingsprinzipien doch nicht neu. Schon früher war es besonders unter olympischen Gewichthebern, aber auch einigen Powerliftern verbreitet, zum einen sehr oft, teilweise täglich zu trainieren und zum anderen dabei besonders auf Grundübungen zu setzen, die so gut wie nie bis zum Muskelversagen geführt wurden. Es wäre nun aber falsch, Haycock vorzuwerfen, dass er etwas altes genommen hat, um es neu zu verkaufen. Vielmehr war es so, dass er sich mangels Fortschritten in seinem eigenen Training damit zu beschäftigen begann, wie eigentlich die wissenschaftlichen Grundlagen von Muskelwachstum ausschauen. Schnell erkannte er, dass das herkömmliche Bodybuilding eigentlich mit den wissenschaftlichen Erkenntnissen der letzten Jahre nicht viel gemeinsam hatte. Also versuchte er in der Folgezeit, die wissenschaftlichen Zusammenhänge zwischen Muskelwachstum und Belastung in ein einfaches, festes Trainingssystem umzusetzen. Das Ergebnis war HST.

Vier einfache Regeln

Bei allen Erkenntnissen, die Haycock durch seine Studien sammelte, stellte er bald fest, dass ein erfolgreiches Krafttraining vier Grundregeln zu folgen hatte, um eine Hypertrophie, also Muskelwachstum auszulösen:



1. Mechanische Belastung (mechanical load)
Damit ein Muskel wachsen kann, muß er gegen einen Widerstand belastet werden. Hierdurch werden verschiedene Faktoren wie MAPK/ERK (mitogen aktivierte Proteinkinase/extra-zellulär Signal regulierte Kinase), Satellitenzellen, Wachstumsfaktoren, Kalzium und eine Reihe weiterer, bis heute noch nicht ausreichend erforschter Faktoren, einbezogen. HST soll dabei aber nicht dazu dienen, den Wachstumsprozess der Muskulatur abschließend zu erklären, sondern lediglich die nötigen Grundlagen vermitteln, wie Hypertrophie funktioniert.
2. Häufige Trainingsbelastung (frequent load)
Damit die mechanische Belastung auch in Muskelhypertrophie resultiert, muß sie ausreichend oft vorgenommen werden. Da man heute weiß, dass viele durch das Training angeregte Wachstumsfaktoren wie erhöhte Synthese von Proteinen, Prostaglandinen, IGF-1 und einige mehr, nach 36-48 Stunden wieder auf ihrem Ausgangsniveau sind, ist eine lediglich einmalige Belastung pro Woche, wie sie bei herkömmlichen Trainingssystemen oftmals vorkommt, nicht sinnvoll, würde man doch die restliche Zeit im Bestfall lediglich mit dem Erhalt des gegenwärtigen Muskelniveaus verbringen, anstelle den Summationseffekt durch ein erneutes Training der jeweiligen Muskelgruppe auszunutzen.

3. Progressive Gewichtssteigerung (progressive load)

Mit der Zeit passt sich das Gewebe an die Gewichte an, so dass sich mit der gewählten mechanischen Belastung keine weitere Adaption mehr einstellt. Dieses kann bereits innerhalb von 48 Stunden bis zur nächsten Trainingseinheit geschehen. Auch wenn weiterhin neurale (nervliche) oder metabolische (Stoffwechsel-) Anpassungen im Körper auftreten, so kann doch die Hypertrophie bereits zu einem Stillstand gekommen sein. Zu diesem Zeitpunkt ist es folglich nötig, die mechanische Belastung, also das Gewicht, zu erhöhen. Es sei in diesem Zusammenhang allerdings darauf hingewiesen, dass die Entwicklung von Kraft nicht nur etwas mit Hypertrophie, also der Vergrößerung der Muskulatur, zu tun hat. Bei der Vergrößerung der Kraft spielen vielmehr auch neurale Anpassungen eine sehr große Rolle.

4. Strategische Dekonditionierung (strategic deconditioning)

Die andere Möglichkeit ist, wenn der Körper sich an eine Belastung gewöhnt hat, bzw. keine weitere Steigerung mehr möglich ist, dass man den Grad der Anpassung (Konditionierung) verringert (dekonditioniert). Hört sich kompliziert an, ist es aber nicht. Die Muskulatur reagiert nicht nur auf eine möglichst große Gesamtbelastung, sondern auch wenn man diese vergrößert oder verringert, selbst wenn die Belastung nicht maximal ist, vorausgesetzt der Grad der Veränderung ist nicht zu groß. Auch hier gibt es eine Grenze, Sie können also die Belastung nicht unendlich erhöhen. Irgendwann kommen Sie an einen Punkt, an dem der Körper nicht mehr mit weiterem Wachstum reagiert, sondern alle Anstrengung im Training nur noch dazu dient, den Status Quo zu erhalten. An diesem Punkt ist eine Dekonditionierung erforderlich, um dem Körper die Gelegenheit zu geben, wieder auf neue Wachstumsreize reagieren zu können. Mit anderen Worten: Man macht eine Trainingspause. Übrigens hat die Dekonditionierung auch den positiven Effekt, auftretende Überlastungserscheinungen wie Sehnenreizungen oder Übertrainingssymptome auszukurieren.

Diese vier Regeln liefern die Grundlagen für jedes HST-System. Allerdings bedingen sie auch einige weitere Vorgaben, die man beim Erstellen und Durchführen eines HST-Plans befolgen muss:

- Das Trainingsgewicht muss immer gesteigert werden oder wenigstens konstant bleiben, es darf nie reduziert werden.
Wie weiter oben bereits ausgeführt, wächst der

Muskel nur, wenn die Belastung steigt. Daraus folgert, dass Gewicht von Trainingseinheit zu Trainingseinheit zu erhöhen ist, wenigstens aber konstant bleiben muss.

- Ist ein Gewicht zu hoch, so wird niemals das Gewicht reduziert, sondern die Wiederholungszahl
Irgendwann kommt man bei der Steigerung des Gewichts an einen Punkt, an dem keine weitere Erhöhung mehr möglich ist. Da weitere Hypertrophie aber nur dann möglich ist, wenn das Gewicht weiter gesteigert wird, muß hierfür der Wiederholungsbereich reduziert werden.
- Mindestens 3 Trainingseinheiten pro Woche für jede Muskelgruppe
Der Grund hierfür liegt in der Anregung der Wachstumsfaktoren für lediglich 36-48 Stunden nach einer Trainingseinheit. Bei weniger Trainingseinheiten wären die Pausen zu groß, so dass sich die Muskulatur erst an den Trainingsreiz anpassen und anschließend wieder zurückbilden würde.
- Kein Training bis zum Muskelversagen
"Schon wieder dieser Spruch, dass kein Muskelversagen nötig ist", haben Sie jetzt bestimmt gerade gedacht. Nun, es hört sich vielleicht komisch an, ist aber eine logische Konsequenz aus den obigen Vorgaben und der maximalen Belastbarkeit des zentralen Nervensystems. Wenn Sie in jedem Training bis zum Muskelversagen gehen, aber dennoch von Einheit zu Einheit das Gewicht erhöhen sollen, so müssen Sie folglich die Wiederholungszahlen immer weiter reduzieren. Nun wurde aber bereits oben dargelegt, dass es für maximale Ausnutzung des Summationseffekt nötig ist, jede Muskelgruppe zumindest 3x/Woche zu trainieren. Sie können sich somit ausrechnen, wie schnell Sie dabei bei Maximalwiederholungen angekommen sind. Dazu kommt aber noch, dass das zentrale Nervensystem (ZNS) beim Training mit Muskelversagen wesentlich mehr beansprucht wird, als beim Training ohne Muskelversagen. Die Konsequenz ist, dass beim ständigen Training mit Muskelversagen bei hoher Trainingsfrequenz sich nicht nur ein Summationseffekt für die Wachstumsprozesse ergibt, sondern ebenfalls bei der Belastung des ZNS. Nun ist aber dieser Effekt bei der Muskulatur positiv zu bewerten und gewollt, bringt es einen doch auf die nächst höhere Hypertrophiestufe. Beim ZNS hingegen machen sich irgendwann Ermüdungserscheinungen bemerkbar, mit anderen Worten, Sie kommen ins Übertraining. Da aber, wie beschrieben, auch ein Hypertrophieeffekt ohne Muskelversagen erreicht werden kann, solange nur regelmäßig das

Gewicht gesteigert wird, wird nur die letzten Einheit eines Mikrozyklus mit dem maximalen Gewicht trainiert, die übrigen im submaximalen Bereich.

- Nur 1-2 Sätze pro Übung

Aus der möglichen Überbelastung des ZNS resultiert auch, dass man nicht zu viele Sätze für jede Übung durchführen sollte. Daneben haben Studien gezeigt, dass der erste Satz einer Übung für die Stimulierung von Muskelwachstum der effektivste ist. Das maximale Trainingsvolumen hängt von vielen Faktoren wie Alter, Regenerationsfähigkeit, Trainingszustand, etc. ab. Im Zweifel sollte man es erst einmal mit niedrigerem Volumen probieren, bevor man eine Überbelastung des ZNS provoziert. Um folglich auch mit diesem relativ geringen Trainingsvolumen je Trainingstag und Körperpartie eine maximale Anzahl an Muskeln zu stimulieren, sollte das Training überwiegend aus Grundübungen aufgebaut sein, die als Mehrgelenksübungen größere Muskelbereiche beanspruchen.

- Pausentage einhalten

Um die hohe Trainingsfrequenz von mindestens 3 Trainingseinheiten in der Woche dauerhaft absolvieren zu können, ist es unbedingt erforderlich, dem Körper an den trainingsfreien Tagen Zeit zur Regeneration zu geben. Dieses dient dazu kleinere Verletzungen zu vermeiden und Überlastungssymptome zu vermeiden. Wenn man nebenher ein aerobes Training absolvieren möchte, so kann ein solches an diesen Tagen eingebaut werden. Allerdings muß beachtet werden, die Einheiten nicht zu lang und zu intensiv zu gestalten. Haycock empfiehlt eine maximale Dauer von 20-40 Minuten.

Von der Theorie zur Praxis

Beim klassischen HST werden die bisherigen Vorgaben in einen einfachen Trainingsplan umgesetzt. Ein Makrozyklus dauert 6-8 Wochen und untergliedert sich wiederum in 4 (bzw. 5) Mikrozyklen von jeweils zwei Wochen, sowie einen Maximalgewichtstest und eine Dekonditionierungsphase.

Um der Vorgabe der ständig wachsenden Gewichte Rechnung zu tragen, werden die verschiedenen Mikrozyklen nach zu bewältigten Wiederholungszahl unterteilt. Innerhalb der Mikrozyklen wird dabei von Trainingseinheit zu Trainingseinheit das Gewicht gesteigert, bis es am Ende am vorher ermittelten Maximum für die jeweilige Wiederholungszahl angekommen ist. Hierbei werden mindestens 3 Trainingseinheiten/Woche für jede Muskelgruppe absolviert. Als sinnvolle Gewichtssteigerungen haben sich 5-10kg für den Unterkörper, sowie 2,5-5kg für den Oberkörper erwiesen. Da danach logischerweise keine weitere Erhöhung des Gewicht möglich ist, wird folglich das Gewicht für den nächsten Mikrozyklus reduziert und wiederum das Gewicht gesteigert, bis auch hier das Maximum erreicht ist. Entsprechend für den nächsten Mikrozyklus. Die üblichen Zahlen für die jeweiligen Zyklen sind 15, 10, sowie 5 Wiederholungen.

Vor Beginn des ersten Mikrozyklus erfolgt der Maximalgewichtstest, in dem die jeweiligen Ausgangsgewichte ermittelt werden. Daran im Anschluß erfolgt eine einwöchige Dekonditionierung (die bei späteren Makrozyklen auch durchaus zwei Wochen dauern kann), bevor mit dem ersten Mikrozyklus für 15 Wiederholungen begonnen wird. Auf diesen folgen der 10er-Mikrozyklus und der 5er-Mikrozyklus.

Mit dem Erreichen des Maximalgewichts im dritten Mikrozyklus mit 5 Wiederholungen schließt sich entweder ein weiterer Mikrozyklus mit



negativen Wiederholungen an oder man führt zwei weitere Wochen mit dem Maximalgewicht des 5er-Zyklus aus, bevor man in eine Dekonditionierung zum nächsten Makrozyklus übergeht. Diese Dekonditionierung sollte mindestens 1, besser 2 Wochen dauern, um dem Körper ausreichend Zeit zur Erholung zu geben und ihn auf ein erneutes Wachstum vorzubereiten.

Abb. 1: Die verschiedenen Zyklen des HST

Makrozyklus							
Maximalkrafttest (nur vor dem ersten Makrozyklus)	Strategische Dekonditionierung	Mikrozyklus I (optional)	Mikrozyklus II	Mikrozyklus III	Mikrozyklus IV (optional)	Maximalkrafttest	
	1-2 Wochen	2 Wochen 15 Wdh. steigendes Gewicht bis 15 RM	2 Wochen 10 Wdh. steigendes Gewicht bis 10RM	2 Wochen 5 Wdh. steigendes Gewicht bis 5 RM	2 Wochen 5 Wdh. 5 RM konstantes Gewicht 5 RM		
		In Folgezyklen nur nötig, wenn Probleme mit Sehnen oder Gelenken			Oder 2 Wochen Neg. Wdh. konstantes Gewicht		

RM: Repetition Maximum (das Maximalgewicht für die angegebene Wiederholungszahl)

Für den nächsten Makrozyklus nehmen Sie die ermittelten Maximalgewichte für den jeweiligen Wiederholungsbereich und erhöhen diese für den Oberkörper um 2,5kg, für den Unterkörper um 5kg. Sie können aber natürlich auch vor der Dekonditionierung eine erneute Maximalkraftbestimmung durchführen. Der Folgezyklus muss ab nun nicht mehr mit einem 15er-Mikrozyklus begonnen werden. Sollten man Probleme in den Sehnen und Gelenken verspüren, so ist es allerdings auf jeden Fall empfehlenswert, den 15er-Mikrozyklus einzubauen, um diese auf die kommenden Belastungen vorzubereiten.

Ein Beispiel

Nehmen wir an, Sie sind ein leicht Fortgeschrittener und trainieren normalerweise an 3 Tagen in der Woche mit einem herkömmlichen 3er-Split. Hierbei wird jede Muskelgruppe einmal in der Woche belastet, d.h. sie hat eine volle Woche Pause, bis diese erneut trainiert wird und damit einen neuen Wachstumsreiz bekommt. Die meisten Sätze, zumindest der letzte einer Übung, wird bis zum Muskelversagen ausgeführt, Intensitätstechniken sind üblich.

Abb. 2: Klassischer 3er-Split

Tag 1 (Brust, Trizeps)		Tag 2 (Rücken, Schulter)		Tag 3 (Beine)	
Übung	Sätze	Übung	Sätze	Übung	Sätze
Bankdrücken	4	Klimmzüge	3	Kniebeugen	4
Schrägbank KH	3	Langhantelrudern	4	Hackenschmidt	3
Fliegende Flachb.	3	Enges Latziehen	3	Beinstrecken	3
Dips	3	Schulterdrücken	3	Gestr. Kreuzheben	3
French-Press	3	Seitheben	3	Beincurls	3
Bauch	4	Shruggs	3	Wadenheben	4
Gesamt	20	Gesamt	19	Gesamt	20

Wie Sie weiter oben lesen konnten, bringt es die Vorgabe der häufigen Trainingsbelastung mit sich, dass sie einen Muskel mindestens 3x/Woche trainieren müssen. Entsprechend müssen Sie Ihr Training bei nur 3 Trainingstagen in der Woche als Ganzkörpertraining gestalten. Einige werden jetzt sagen: „Ganzkörpertraining? Das ist doch was für Anfänger!“. Doch halt, wie Sie gleich sehen werden, belasten Sie die jeweiligen Muskelgruppen mit

dem gleichen Trainingsvolumen. Zusätzlich nutzen Sie aber den Summationseffekt bei den Wachstumsfaktoren, womit Sie ein besseres Umfeld für Muskelwachstum schaffen, als beim herkömmlichen Split. Denken Sie immer daran, es ist nicht notwendig jedes Mal bis zum Muskelversagen zu trainieren, um ein Wachstum anzuregen. Viel wichtiger ist es, das Gewicht stets steigern zu können.

Abb. 3: Ganzkörpersplit nach HST-Prinzipien

		Woche 1+2			Woche 3+4			Woche 5+6		
		15 Wdh.			10 Wdh.			5 Wdh.		
Übung	Sätze	RM	+kg	Train.Gew	RM	+kg	Train.Gew	RM	+kg	Train.Gew
Kniebeugen	2	100	7,5	62,5-100	120	5	100-120	140	10	120-140
Gestr. Kreuzheben	2	90	5	65--90	120	5	95-120	140	10	120-140
Bankdrücken	2	75	5	50-75	90	2,5	77,5-90	105	2,5	92,5-105
Fliegende	1	15	2,5	7,5-15	20	2,5	15-20	25	2,5	20-25
Klimmzüge	2	5	2,5	0-5	+10	2,5	5-10	+15	2,5	10-15
Langhantelrudern	2	70	5	45-70	85	2,5	72,5-85	100	2,5	87,5-100
Schulterdrücken	1	60	2,5	47,5-60	70	5	60-70	80	5	70-80
Seitheben	2	12,5	1,25	7,5-12,5	15	1,25	12,5-15	17,5	1,25	15-17,5
Langhantelcurls	2	30	2,5	17,5-30	40	2,5	32,5-40	45	2,5	40-45
French-Press	2	45	2,5	32,5-45	55	2,5	47,5-55	65	2,5	57,5-65
Wadenheben	2	100	7,5	62,5-100	120	10	100-120	140	10	120-140
Gesamt	20									

RM: Repetition Maximum (das Maximalgewicht für die angegebene Wiederholungszahl)



Wie Sie sehen, absolvieren Sie auch hier 20 Sätze je Trainingseinheit, allerdings insgesamt mehr Übungen, da ja alle Muskelgruppen gleichermaßen einbezogen werden müssen. Bei 3 Trainingseinheiten in der Woche haben Sie also das gleiche Trainingspensum wie beim normalen 3er-Split.

Vor Beginn des Plans wird ein Test durchgeführt, bei dem das Maximalgewicht für die drei Wiederholungsbereiche ermittelt wird. Darauf beziehen sich anschließend die Gewichtsvorgaben für die kommenden Wochen. Nach dieser Bestimmung des Trainingsgewichts folgt die Dekonditionierung, also eine Trainingspause, welche 1-2 Wochen dauern sollte. Anschließend geht es mit dem eigentlichen Trainingsplan weiter. Sie starten mit dem ersten Mikrozyklus, in dem 15 Wdh. jeder Übung absolviert werden. Das Startgewicht errechnet sich, wie beschrieben, aus dem 15RM, also dem ermittelten Maximalgewicht für 15 Wiederholungen, von dem man wiederum für jede Trainingseinheit die gewünscht Steigerungsrate abzieht.

$$\text{Startgewicht} = 100\% - \text{Steigerungsrate} \times (\text{Trainingseinheiten} - 1)$$

Im Beispiel ist z.B. das Startgewicht im 15er-Mikrozyklus bei Kniebeugen gleich $100\text{kg} - 7,5\text{kg} \times (6 - 1)$, also 62,5 kg. In jeder folgenden Trainingseinheit erhöhen Sie das Gewicht nun um 7,5 kg, bis sie am Ende des Mikrozyklus auf ihrem Maximalgewicht von 100 kg angekommen sind. Eine weitere Steigerung des

Gewichts wird jetzt nicht mehr möglich sein, da ja bereits das Maximalgewicht erreicht ist. Laut Definition ist aber ein zusätzliches Muskelwachstum nur dann möglich, wenn man das Gewicht steigert. Also greift nun die Vorgabe, dass, sofern keine weitere Gewichtssteigerung möglich ist, die Wiederholungszahl verringert wird. Also folgt der nächste Mikrozyklus, der nur noch 10 Wdh. umfasst. Hier wird wieder nach dem gleichen Schema verfahren, wie beim 15er-Mikrozyklus.

Das Startgewicht für den 10er-Mikrozyklus wäre also $120\text{kg} - 7,5 \cdot (6 - 1) = 92,5\text{ kg}$. Sie werden jetzt sagen: „Hey, das ist aber weniger als 100kg, das soll doch gerade nicht passieren!“. Richtig, gut aufgepasst. Aus diesem Grunde greift hier eine Besonderheit, die sogenannte „Zig-Zag“-Regel. Da ja das Gewicht nicht verringert werden darf, weil das Training nur dann effektiv ist, wenn man das Gewicht steigert oder konstant hält, nimmt man das Endgewicht des letzten Zyklus als Ausgang und steigert es nun bis zum 10RM. Dabei kann das Gewicht aber auch mal für zwei Einheiten gleich bleiben. In unserem Fall würde also eine Steigerung um 10kg in Frage kommen, bei der in Einheit 1+2 der 10er-Zyklus mit 100kg trainiert wird, in den folgenden beiden Einheiten mit 110kg und in den letzten beiden mit 120kg. Eine weitere Möglichkeit wäre 100, 105, 110, 110, 115, 120. Entsprechend geht man im 5er-Mikrozyklus vor. Hier muß das Startgewicht der Zig-Zag-Regel auf 120kg angepasst werden, also ebenfalls z.B. als Steigerungen 120, 120, 130, 130, 140, 140 haben.

Im Anschluß gibt es, wie beschrieben, zwei Möglichkeiten. Entweder Sie hängen zwei weitere Wochen an, in denen Sie mit dem Maximum für 5 Wiederholungen weitertrainieren, oder Sie absolvieren noch einen weiteren Mikrozyklus mit negativen Wiederholungen. Danach folgt eine strategische Dekonditionierung von mindestens einer Woche, bevor es an den nächsten Zyklus geht. In diesem erhöhen Sie dann die Maximalgewichte jeweils um 5-10kg und verfahren wiederum genauso wie oben.

Ausblick

Wie Sie auf den letzten Seiten feststellen konnten, ist HST in seinen Einzelheiten vielleicht nicht neu, aber in seiner Gesamtheit geradezu revolutionär, stellt es doch das, was einem im herkömmlichen Training, aber auch bei HIT immer wieder eingetrichtert wurde, völlig auf den Kopf. Das bedeutet nun nicht, dass HST wirklich für alle das optimale Trainingssystem darstellt. Hier spielen sicher auch noch andere Faktoren eine große Rolle. Dennoch ist HST ein interessanter Trainingsansatz, dem man vielleicht mal eine Chance geben sollte. Gerade wenn man ohnehin mit herkömmlichem Training nicht weiterkommt, dann könnte es die Alternative sein, die erneutes Wachstum bringt.

Mit diesem ersten Teil haben Sie die Grundlagen des klassischen HST kennengelernt, die Sie in die Lage versetzen, einen für Sie angepassten Trainingsplan zu entwerfen. Aber HST ist mehr als nur die klassische Variante. Deshalb lernen Sie in der kommenden Ausgabe eine weitere Abwandlung kennen, das „Cluster-HST“. Bei dieser Weiterentwicklung des klassischen HST werden Sie mit zusätzlichen Möglichkeiten vertraut gemacht, die unter Berücksichtigung der HST-Prinzipien neue Wege auf der Reise zur maximalen Entwicklung Ihres genetischen Limits offerieren. Seien Sie versichert, es lohnt sich!

