

HST

Hypertrophie Spezifisches Training

Teil 2 Cluster HST

Von Erik Dreesen

Bereits in der letzten Ausgabe des BMS-Magazins konnten Sie in Teil 1 die Grundlagen zum HST-Trainingssystem kennenlernen. Als Beispiel für die Umsetzung der vier wichtigsten HST-Prinzipien diente dabei das klassische Ur-HST. Wie die Resonanz im Anschluss an diesen Teil zeigte, scheint HST derzeit sehr großes Interesse entgegen gebracht zu werden. Ein Grund mehr, in diesem 2. Teil noch etwas tiefer in die Materie einzusteigen und eine Weiterentwicklung für bereits Fortgeschrittene vorzustellen, das Cluster-HST.

Kurze Zusammenfassung von Teil 1

Für alle, die die letzte Ausgabe nicht vorliegen haben, hier aber erst noch einmal die wichtigsten Grundlagen aus dem 1. Teil. Die Grundprinzipien von HST (Hypertrophy Specific Training) wurden von dem Amerikaner Brian Haycock zusammengefasst. Hierbei stellte er dem von Mike Mentzer propagierten Trend der 90er Jahre, immer seltener, dafür aber immer intensiver zu trainieren, ein neues Trainingskonzept gegenüber, bei dem genau das Gegenteil praktiziert wurde: häufige Trainingseinheiten, dafür aber überwiegend ohne Muskelversagen.

Dabei legte er 4 Grundprinzipien fest, auf denen sich alle HST-Systeme ableiten lassen:

- Mechanische Belastung (mechanical load)
Damit ein Muskel wachsen kann, muß er gegen einen Widerstand belastet werden.
- Häufige Trainingsbelastung (frequent load)
Damit die mechanische Belastung auch in Muskelhypertrophie resultiert, muß sie ausreichend oft vorgenommen werden, da viele



Wachstumsfaktoren nach 36-48 Stunden bereits wieder auf ihrem Ausgangsniveau sind. Auf diese Weise nutzt man den Summationseffekt durch ein erneutes Training der jeweiligen Muskelgruppe.

- Progressive Gewichtssteigerung (progressive load)
Mit der Zeit passt sich der Körper an die mechanische Belastung an, so dass sich mit dem gewählten Trainingsgewicht keine weitere Adaption mehr einstellt. Um dies zu verhindern ist es notwendig, das Trainingsgewicht fortlaufend zu steigern, es darf nicht reduziert werden. Dabei muss die Belastung nicht maximal sein.

• Strategische Dekonditionierung (strategic deconditioning)

Die progressive Steigerung ist nicht unbegrenzt möglich, da man irgendwann an seinem derzeitigen Limit ankommt, an dem der Körper nicht mehr mit Wachstum reagiert, sondern alle Anstrengung im Training nur noch dazu dient, den Status Quo zu erhalten. In diesem Fall wird der Grad der Anpassung verringert (=dekonditioniert), um ihn wieder für Wachstumsreize empfänglich zu machen. Dies geschieht über eine Trainingspause.

Aus diesen Grundprinzipien ergeben sich aber auch einige weitere Vorgaben, die beim Aufstellen und Durchführen eines klassischen HST-Plans beachtet werden müssen.

1. Aus dem Grundprinzip der progressiven Gewichtssteigerung ergibt sich, dass das **Trainingsgewicht immer gesteigert** oder wenigstens konstant bleiben muss, es darf nie reduziert werden. Ist ein Gewicht zu hoch, so wird nicht das Gewicht, sondern die Wiederholungszahl reduziert.
2. Aus dem Prinzip der häufigen Gewichtsbelastung und der Adaption eines Muskels innerhalb von 48 Stunden folgt, dass jeder Muskel für ein optimales Wachstum **mindestens 3x/Woche** trainiert werden muss. Hierdurch werden auch die Summationseffekte genutzt.
3. Das ständige Steigern der Gewichte bedingt, dass das Training **nicht zum Muskelversagen** geht. Würden Sie mit Muskelversagen trainieren, müssten Sie ansonsten aufgrund von 1. die Wiederholungszahlen ständig reduzieren und wären bei 3 Einheiten/Woche rasch bei Maximalwiederholungen angelangt. Leider wird aber das zentrale Nervensystem (ZNS) beim Training mit Muskelversagen wesentlich mehr beansprucht, als beim Training ohne Muskelversagen. Zusätzlich summieren sich nicht nur die positiven Wachstumsfaktoren der Muskulatur, sondern auch die negativen Belastungsfaktoren des ZNS, wodurch sich Übertrainingssymptome bemerkbar machen. Da aber ein Hypertrophieeffekt bei regelmäßiger Gewichtssteigerung auch ohne Muskelversagen erreicht werden kann, wird nur die letzte Einheit eines Zyklus im maximalen Bereich trainiert.
4. Neben den Punkten 1-3 sollten aus Gründen einer möglichen Überbelastung des ZNS außerdem nur **1-2 Sätze je Übung** absolviert werden. Daneben ist es unbedingt erforderlich, dem Körper **trainingsfreie Tage zur Regeneration** einzuräumen. Nähere Erklärungen hierfür finden sich in Teil 1.

Aus diesen Grundprinzipien und ihren Ableitungen ergab sich im ersten Teil dieses Artikels das klassische HST, welches sich recht starr an diese Vorgaben hält, um eine leicht zugängliche Basis zu schaffen. Hierbei wird ein Trainingszyklus in mehrere Mikrozyklen eingeteilt, in denen unterschiedliche Wiederholungsbereiche (15, 10, 5) mit einem festen Satzschema absolviert werden und denen eine Dekonditionierung von 1-2 Wochen vorausgeht.

Cluster-HST als weitergehendes Konzept

Aber bereits beim folgenden Cluster-HST werden diese Vorgaben eher pragmatisch gesehen, machte doch Haycock bereits die Aussage „HST is not about sets and reps...“. Hierbei werden zwar die vier Grundprinzipien des HST weiterhin als Basis genutzt, die daraus abgeleiteten Vorgaben aber teilweise anders interpretiert. Entsprechend der Aussage Haycocks trifft das besonders auf das starre Schema aus Satz- und Wiederholungszahlen beim klassischen HST zu. Cluster-HST sieht Sätze und Wiederholungen hingegen nur noch als Mittel zum Zweck. Wichtig ist hierbei das Ziel, welches in einer Gesamtwiederholungszahl angegeben wird, nicht mehr der Weg dorthin.



Ein (grob vereinfachtes) Beispiel: Beim klassischen HST wurde im 10er-Mikrozyklus mit 10 Wiederholungen je Satz gearbeitet. Wurden hiervon 2 Sätze absolviert, so machte man insgesamt 20 Wiederholungen. Mit anderen Worten, man machte 2 Cluster von 10 Wiederholungen. Beim Cluster-HST hingegen ist nur die angestrebte Wiederholungszahl von 20 entscheidend. Diese kann aber z.B. auch mit Sätzen von nur 4 Wiederholungen (5er-Cluster) erreicht werden.

Hierbei werden die Wiederholungszahlen der Cluster im Laufe des Trainingszyklus immer weiter reduziert, bis sie irgendwann bei Einzelwiederholungen angelangt sind, diese aber dafür umso häufiger ausführen. Gleichzeitig steigen, wie vom Prinzip der progressiven Belastung gefordert, die Trainingsgewichte. Mit anderen Worten, machen Sie z.B. am Anfang des Zyklus vier 5er-Cluster mit 100kg, so absolvieren Sie zum Ende des Zyklus 20 1er-Cluster mit 130kg. Damit ist das insgesamt bewegte Trainingsgewicht höher als bei klassischem HST und damit auch der Wachstumsreiz auf die Muskulatur.

Zusätzlich kann auch noch das Gesamtvolumen an Wiederholungen pro Übung gesteigert werden. Dies ist aber nicht zwingend, wobei auch Mischformen möglich sind, bei denen das Gesamtvolumen einer Übung bis zu einer festgelegten Wiederholungszahl gesteigert wird, um dann für den Rest des Zyklus konstant zu bleiben. Wer mit Cluster-HST beginnt sollte erfahrungsgemäß erst einmal mit einem konstanten Volumen loslegen und sich erst in späteren Trainingszyklen an steigende Volumina herantasten.

Hier liegt auch von der Intensität her der größte Unterschied zum klassischen HST. Bei diesem wurde ja die Satzzahl im Laufe des Makrozyklus immer konstant gehalten, während mit jedem Mikrozyklus die Wiederholungszahlen reduziert wurden bei steigendem Trainingsgewicht. Das Gesamtvolumen sank also mit Fortschreiten des Zyklus. Beim Cluster-HST hingegen wird das Gesamtvolumen konstant gehalten oder sogar erhöht. Zwar reduziert sich auch hier mit fortschreitendem Zyklus die Wiederholungszahl (hier jetzt Cluster genannt), dafür wird aber die Anzahl der Cluster gesteigert, die Gesamtwiederholungszahl ggf. damit sogar erhöht. Hierdurch ist das Trainingsvolumen und damit auch die Intensität ungleich höher als beim klassischen HST.

Abb. 1: Vorgaben für Cluster-HST aus den HST-Prinzipien

- Aufteilung der Übungen in Gesamtwiederholungszahl und Cluster, statt Sätze und Wiederholungen
- Steigerung des Gewichts, bei Reduzierung der Clustergröße
- Damit steigende Clusteranzahl mit fortschreitendem Zyklus
- Die Gesamtwiederholungszahl kann steigen, muss aber nicht
- Sollte das Volumen doch zu groß werden, dann Reduzierung der Gesamtwiederholungszahl, nicht aber des Trainingsgewichts
- Weiterhin: Kein Muskelversagen
- Weiterhin: Jede Muskelgruppe mindestens 3x/Woche

Die Vergrößerung des Trainingsvolumens im Laufe eines Zyklus ist es denn aber auch, das für die meisten Neulinge beim Cluster-HST das größte Problem darstellt. Da sie am Anfang nämlich nur mit einem geringen Gewicht trainieren und die Übungen dank der noch großen Cluster schnell absolviert haben, halten sie die Trainingsintensität für zu gering und erhöhen oft sehr schnell die Gesamtwiederholungszahl. Dieses Verhalten rächt



auf ein Minimum reduziert. Prinzipiell spricht aber auch nichts dagegen, wenn man jede Übung für sich absolviert und erst dann zur nächsten übergeht. Es ist lediglich sehr zeitintensiv.

Eine weitere Einschränkung beim HST-Cluster betrifft die Auswahl der Übungen. Da eine Trainingseinheit im Laufe eines Zyklus aus immer mehr Einzelclustern besteht, wird deren Dauer umso länger, je kleiner die Clustergröße wird. Um dabei folglich den Gesamtumfang in einem überschaubaren Rahmen zu halten, bedeutet das, dass man in einer Trainingseinheit mit möglichst wenigen Übungen die Muskulatur des ganzen Körpers abdecken sollte. Dies lässt sich am besten erreichen, indem man sein Training nur aus wenigen Grundübungen aufbaut, die eine möglichst große Anzahl an Muskelgruppen belasten.

Stellen Sie sich einmal vor, Sie würden einen herkömmlichen klassischen HST-Plan, wie den aus der letzten Ausgabe, als Cluster-Plan verwenden (Abb.2). Zum Ende des Zyklus wären Sie vermutlich über Stunden mit dem Training beschäftigt. Es bräuchst sicher nicht erwähnt werden, dass für so einen Plan die Motivation ziemlich schnell gegen 0 gehen würde.



sich aber spätestens dann, wenn man bei den 2er- oder 1er-Clustern bei 100% am Ende des festgelegten Trainingsgewichts angelangt ist. Es ist schließlich etwas anderes, ob man 30 Wdh. mit sechs 5er-Clustern von 60% des Zielgewichts absolviert, oder 30 (oder mehr) 1er-Cluster mit 100%.

Praktische Umsetzung

Manch einer wird sich jetzt fragen, wie sich so etwas überhaupt gestalten lässt. Schließlich dauert das Absolvieren von 30 Clustern einer Übung schon eine ganze Weile. Die einfachste Antwort hierauf ist, die Übungen eher in Form eines Zirkeltrainings zu absolvieren. Hier geht man von einer Übung zur nächsten ohne eine Pause dazwischen und absolviert einen kompletten Zirkel, bevor man nach einer kleinen Pause mit dem nächsten beginnt. Da die Sätze ohne Muskelversagen absolviert werden, ist ein solches zügiges Vorgehen von der Kondition her gut möglich.

Leider hat ein solches Zirkeltraining aber auch den Nachteil, dass man alle Geräte oder Hanteln ohne Pause ständig besetzen muss. Dies ist aber in einem Studio nur schwer zu bewerkstelligen, bzw. dürfte von den meisten Besitzern kaum akzeptiert werden. Trainiert man hingegen daheim, so sind dem Zirkeltraining natürlich keine Grenzen gesetzt. Studiomitglieder können sich aber dadurch behelfen, dass sie nicht jedes Mal den kompletten Zirkel absolvieren, sondern das Training in Blöcke von 2-3 Übungen zusammenfassen, die sie erst komplett abschließen, bevor sie zum nächsten Block kommen. So wird das Belegen von Geräten

Abb. 2: Ganzkörpersplit bei klassischem HST

Übung	Sätze	Woche 1+2			Woche 3+4			Woche 5+6		
		5 Wdh.			10 Wdh.			5 Wdh.		
		RM	+kg	Train.Gew	RM	+kg	Train.Gew	RM	+kg	Train.Gew
Kniebeugen	2	100	7,5	70-100	120	5	100-120	140	10	120-140
Gest. 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)

Idealerweise besteht eine Cluster-Trainingseinheit damit nur aus 4-6 Übungen, wobei besonders den großen drei, also Kniebeuge, Bankdrücken und Kreuzheben, hier eine zentrale Stellung zukommt. Je nach Schwerpunktsetzung eines Zyklus lassen sich diese noch mit 1-3 Übungen ergänzen. Bei einem noch größeren Umfang würde sich schnell zeigen, dass der Trainingsumfang zu groß wird. Möchte man sich doch noch etwas weiter auf bestimmte Muskelgruppen spezialisieren, so bleibt nur, das Training aufzusplitten, wobei aufgrund der notwendigen Trainingshäufigkeit hier, wie beim klassischen HST, maximal ein 2er-Split in Frage kommt. Dies macht aber auch das Ziel von Cluster-HST deutlich. Es ist wie geschaffen dafür, richtig Muskelmasse auf den Körper aufzupacken und so die Grundlage für eine spätere, gezieltere Herausarbeitung der Feinheiten zu legen.

Wer hingegen mehr auf ein „Gesamtkunstwerk“ hinarbeiten möchte, bei dem jede noch so kleine Muskelgruppe optimal entwickelt und separiert wird, der ist mit Cluster-HST sicher falsch bedient. Man könnte auch sagen, dass Cluster-HST das Breitschwert zum

Muskelaufbau darstellt und sicher nicht mit einem Schnitzmesser vergleichbar ist. Für den Aufbau von Muskelmasse ist es aber ein sehr interessanter Ansatz, der für jeden Trainingsstand, also vom leicht Fortgeschrittenen bis zum Wettkämpfer, eingesetzt werden kann.

Noch ein paar Worte zur Trainingshäufigkeit: Wie beim klassischen HST, so gilt auch beim Cluster-HST das Prinzip des „frequent load“, also der häufigen Trainingsbelastung. Um die Summationseffekte der Trainingseinheiten optimal auszunutzen, ist ein mindestens 3x wöchentliches Training erforderlich. Ein Ganzkörpercluster kann aber durchaus auch öfters ausgeführt werden. Hier sollte man für sich selbst herausfinden, wo die körperlichen Belastungsgrenzen liegen, wobei aber stets ausreichende Ruhepausen eingeplant werden sollten.



Beispiel für die Planung eines HST-Cluster-Zyklus

Soviel zur Theorie. Sicher sind Sie schon gespannt, wie so ein Plan nach Cluster-HST aussehen könnte und wie man diesen erarbeitet. Deshalb soll das ganze hier anhand eines Beispiels vorgeführt werden.

Bevor man sich über die Wahl, ob steigendes oder konstantes Volumen Gedanken macht, sollte man die Grundlagen festlegen, also Splitwahl, Zykluslänge und Übungsauswahl. Insbesondere als Cluster-Anfänger empfiehlt es erst einmal mit niedrigeren Vorgaben zu beginnen um in einem ersten Cluster-Zyklus Erfahrungen zu sammeln und in späteren Abschnitten die Intensität schrittweise steigern zu können. Weniger ist hier manchmal eindeutig mehr.

a) Ganzkörper/Split:

Bei der Wahl, ob 2er-Split oder Ganzkörpertraining sollte man beachten, wie oft man zeitlich in der Lage ist, jede Woche zu trainieren. Hierbei bringt es auch nichts vom Idealfall auszugehen. Wenn Sie z.B. sagen, dass Sie ggf. 6x/Woche trainieren können, so sollten Sie immer bedenken, dass auch Einheiten ausfallen können, aufgrund von Feiertagen, Urlaub, wichtigen Terminen, Dienstreisen, etc. nur die wenigsten Leute haben wirklich Zeit für einen Split bei Cluster-HST. Sollten Sie Zweifel haben, so wählen Sie lieber das Ganzkörperprogramm und trainieren an Wochen mit viel Zeit einmal mehr pro Woche. Als Beispiel soll hier ein Anfänger-Clusterzyklus mit nur 3 Einheiten/Woche zur Anwendung kommen, wobei ein Ganzkörpertraining die logische Konsequenz ist

b) Zykluslänge:

Es hat sich gezeigt, dass ein Cluster-Zyklus, genau wie bei HST-Classic, etwa 6 Wochen dauern sollte, wobei eine Verlängerung am Ende durch weitere Intensitätssteigerungen, z.B. durch negative Wiederholungen, durchaus möglich ist, sofern hier noch Kapazitäten vorhanden sind. Im Beispiel kommt ein 6-Wochen-Zyklus zur Anwendung.

c) Übungswahl und -anzahl:

Die Übungsauswahl soll sich vornehmlich an Grundübungen orientieren. Je nach Menge an Trainingseinheiten/Woche ist zudem die Anzahl der Übungen zu wählen. Hierbei sollte man mit steigenden Einheiten die Anzahl der Übungen (min. 3 – max.

6) verringern, um das ZNS nicht mit einem zu hohen

Gesamtvolumen zu überfordern.

Da im Beispiel nur an 3 Tagen/Woche trainiert wird, es aber ein erster Anfänger-Plan sein soll, kommen 5 Übungen zum Einsatz:

Kniebeugen, Bankdrücken, Langhantelrudern,

Schulterdrücken und gestrecktes Kreuzheben. Um bei diesen Übungen nicht alle Geräte im Studio zu blockieren, werden Kniebeugen und Bankdrücken, sowie die restlichen 3

Übungen zu einem Trainingsblock zusammengefasst, die als Zirkel

ausgeführt werden. Wer bei diesen Übungen das Training der Arme vermisst, der sei daran erinnert, dass bei den wenigen Übungen die Konzentration auf die absolut wichtigsten Grundübungen Vorrang hat, zumal bei Langhantelrudern der Bizeps, bzw. beim Bank- und Schulterdrücken der Trizeps ausreichend mitbelastet wird.

d) Trainingsvolumen

Die Bestimmung des Trainingsvolumens stellt den schwierigsten Teil der Planung dar. Speziell Anfänger neigen dazu, das Volumen im Laufe des Zyklus zu schnell und zu stark zu steigern und sind zum Ende des Zyklus einfach überfordert. Auch hier ist weniger oft mehr. Ein kompletter HST-Cluster-Anfänger sollte vielleicht erst einmal mit einem konstanten Volumen einen ersten Test-Zyklus machen. Die Erfahrung zeigt, dass man mit einem Volumen von 30-50 Wiederholungen gut fährt. Höhere Werte sind in der Regel eher zu vermeiden.

Im Beispiel wird zur besseren Erklärung das Volumen in den ersten Wochen von 30 Gesamtwiederholungen auf 40 gesteigert und bleibt dann bis zum Ende des Zyklus konstant. Sollte sich doch einmal herausstellen, dass das Volumen am Ende zu hoch wird, so kann es auch wieder verringert werden. Auf keinen Fall sollte aber das Gewicht reduziert werden, wie es eine der Grundvorgaben von HST vorschreibt (Abb. 1).



e) Startgewicht

Das Startgewicht wird wie beim klassischen HST vor Beginn des Zyklus ermittelt. Hier ist zu wählen, ob man als Berechnungsgrundlage das Maximalgewicht für einen 5er-Cluster (5 RM) wählt, mit dem man am Anfang der Zyklus beginnt, oder lieber das 1 RM zugrundelegt, welches zum Ende des Zyklus erreicht wird. Einem Anfänger ist zu empfehlen, sich für das 5RM zu entscheiden. Sollte sich herausstellen, dass zum Ende des Zyklus das Gewicht zu niedrig war, so ist zudem eine Verlängerung des Zyklus mit weiter gesteigertem Gewicht möglich. Für erfahrene Cluster-Anwender ist aber auch ein Ermitteln des 1RM möglich. Nach der Ermittlung der Berechnungsgrundlage folgt die Festlegung der Startwertes. Dabei hat sich ein Wert von 60% des RM als gute Basis erwiesen. Hier ist es sinnvoller, den Startwert etwas niedriger zu wählen und in den ersten Wochen größere Steigerungen vorzunehmen, als gleich mit einem hohen Startgewicht zu beginnen. Im Beispiel kommt deshalb ein Wert von 60% des 5 RM zum Einsatz.

f) Gewichtssteigerungen

Neben den Startgewichten fehlt zuletzt noch die Festlegung der Höhe der Gewichtssteigerungen. Da das Anfangsgewicht in einem Zyklus eher niedrig ist, sollte zu Beginn in größeren Schritten gesteigert werden, um möglichst schnell eine Intensität zu erreichen, die einen auch entsprechend fordert. Hierbei sollte auch immer beachtet werden, dass sich die Clustergröße reduziert, also eine Überforderung vermieden wird. Ab einem Wert von 80-85% der 5RM hingegen verlangsamt sich die Steigerung und es wird nur noch etwa 1x/Woche gesteigert. Eine Verringerung des Gewichts ist, wie bereits unter d) erwähnt, ausgeschlossen.

Auch unterschiedliche Steigerungen in den jeweiligen Übungen sind möglich. Es muss also nicht beim gestreckten Langhantelrudern in gleichen Abständen wie bei Kniebeugen gesteigert werden. Die Steigerungsraten bei den großen Grundübungen wie Kniebeuge und Kreuzheben sollten je nach Leistungsstand, mit 10kg oder mehr gewählt werden, dafür aber weniger oft erfolgen. Dennoch sollte man immer im Hinterkopf behalten, dass zu große Steigerungen wiederum die Dauer

des Gesamtzyklus reduzieren und man bereits nach wenigen Wochen wieder in die Dekonditionierung kommt. Für eine Steigerung der Trainingsintensität muss aber nicht unbedingt das Trainingsgewicht erhöht werden. Gerade wenn 4 oder mehr Einheiten mit dem gleichen Gewicht zu absolvieren sind, kann nach der 2. oder 3. Einheit bereits eine Intensitätssteigerung durch Erhöhung der Gesamtwiederholungszahl oder aber den Einsatz von Intensitätstechniken wie Drop-Sätzen erreicht werden. In diesem Fall wird nach dem letzten Cluster das Gewicht reduziert und ohne Pause noch weitere Wiederholungen mit dem niedrigen Gewicht ausgeführt. Im Gegensatz zu Drop-Sätzen beim herkömmlichen Training wird aber wiederum kein Muskelversagen erreicht.

Abb. 3: Stichpunkte zur Erstellung eines Cluster-HST-Plans

- Zykluslänge 6 Wochen, ggf. etwas länger
- Erst ab 6 Einheiten/Woche ein 2er-Split, darunter immer Ganzkörper
- Mindestens 3, maximal 6 Übungen je Trainingseinheit
- Der Praktikabilität halber Blockbildung von 2-3 Übungen
- Nach Bestimmung des RM folgt vor Zyklusbeginn eine Dekonditionierung von mind. 1-2 Wochen
- Gesamtwiederholungen können, müssen aber nicht gesteigert werden
- Intensitätssteigerung über: Clustergröße, Gesamtvolumen, % des RM, Intensitätstechniken z.B. Drop-Sätze
- Startgewicht bei 60% der RM
- Bei Übungen wie Kreuzheben und Kniebeuge immer mindestens 10kg Steigerung
- Wenn die Intensität zu hoch WIRD, Gesamtvolumen reduzieren, nicht das Trainingsgewicht

Abb. 4 zeigt einen einfachen Cluster-HST-Plan nach den unter a) bis f) festgelegten Vorgaben. Wie man sieht, wird die Intensität fast in jeder Trainingseinheit gesteigert. Bitte beachten Sie, dass die Grundlage für die Prozentwerte der ermittelte Wert für das 5RM ist. 100% sind also das Gewicht, was vor der Dekonditionierung für 5 Wiederholungen möglich war. Insofern ist davon auszugehen, dass 110% zum Ende des Zyklus zwar schwer sind, aber nicht unbedingt das Maximum darstellen. Im letzteren Fall kann das Trainingsgewicht für eine weitere Woche natürlich noch weiter gesteigert werden oder ein Cluster mit negativen Wiederholungen angehängt werden.

Abb. 4: Beispielplan Cluster-HST

	Woche 1			Woche 2			Woche 3			Woche 4			Woche 5			Woche 6		
Cluster	5er-Cluster			3er-Cluster			3er-Cluster			2er-Cluster			2er-Cluster			1er-Cluster		
Gesamt Wdh.	30	30	33	33	36	36	39	39	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42
Einheit	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Kniebeuge	60%	60%	60%	70%	70%	70%	80%	80%	80%	90%	90%	90%	100%	100%	100%	110%	110%	110%
Bankdrücken	60%	60%	60%	70%	70%	70%	80%	80%	80%	90%	90%	90%	100%	100%	100%	110%	110%	110%
Langhantelrudern	60%	60%	60%	70%	70%	70%	80%	80%	80%	90%	90%	90%	100%	100%	100%	110%	110%	110%
Schulterdrücken	60%	60%	60%	70%	70%	70%	80%	80%	80%	90%	90%	90%	100%	100%	100%	110%	110%	110%
Gestr. Kreuzheben	60%	60%	60%	70%	70%	70%	80%	80%	80%	90%	90%	90%	100%	100%	100%	110%	110%	110%

Ein paar Bemerkungen zum Schluss

Mit diesem 2. Teil zum HST-Trainingssystem haben sie nun einen umfassenden Einblick bekommen, was HST ist und neben dem klassischen HST auch eine fortgeschrittenere Abwandlung, das Cluster-HST kennengelernt. Daneben gibt es natürlich auch noch andere Varianten. Diese hier aber alle vorzustellen würde zu weit führen, so dass ich mich auf die beiden populärsten beschränkt habe. Für viele mag HST doch ziemlich eigenartig wirken, da es mit seinen Vorgaben, wie Training ohne Muskelversagen, den häufigen Trainingseinheiten oder auch der strategischen Dekonditionierung den immer wieder verbreiteten Prinzipien des klassischen Bodybuilding doch eigentlich widerspricht. Dennoch ist HST ein höchst effektives Trainingssystem, wenn man ihm nur mal eine Chance gibt.

Das bedeutet nun nicht, dass jeder mit HST automatisch die besten Fortschritte macht. Es kann durchaus sein, dass ihr derzeitiges System für Sie noch effektiver ist. Für viele, die aber eher planlos vor sich hintrainieren und seit geraumer Zeit keine wirklichen Fortschritte machen, könnte HST aber der Weg zu neuen Zuwächsen sein.

Probieren Sie es einmal aus – Es lohnt sich...

