

# Warp-Training von HITKappa: <http://www.superslow.de>

Trainingsbeginn:

Für alle, bei denen Muskelversagen zu früh, wegen Laktatacidose eintritt (Blockade der aneroben Energiegewinnung durch Übersäuerung). Symptome für eine Laktatacidose sind: starkes Brennen in der Muskulatur, starker Pump kurz nach dem Beenden des Satzes

Tag 1 - 14	Woche 1			Woche 2		
Übung / Trainingstag	1	2	3	1	2	3
Kniebeuge						
Satz-Zeit in Sek.						
Zusatz-Wiederholungen						
Superslow - zeitverzögertes Versagen						
Rudern vorgebeugt						
Satz-Zeit in Sek.						
Zusatz-Wiederholungen						
Superslow - zeitverzögertes Versagen						
Nackendrücken od. Seitheben						
Satz-Zeit in Sek.						
Zusatz-Wiederholungen						
Superslow - zeitverzögertes Versagen						
Bankdrücken						
Satz-Zeit in Sek.						
Zusatz-Wiederholungen						
Superslow - zeitverzögertes Versagen						
Kniebeugen						
Satz-Zeit in Sek.						
Wiederholungen						
TUT 20-40 Sekunden, Positiv 5 Sek., negativ 5 Sek.						
Klimmzüge						
Satz-Zeit in Sek.						
Wiederholungen						
TUT 20-40 Sekunden, Positiv 5 Sek., negativ 5 Sek.						
Dips						
Satz-Zeit in Sek.						
Wiederholungen						
TUT 20-40 Sekunden, Positiv 5 Sek., negativ 5 Sek.						
Langhantelcurls						
Satz-Zeit in Sek.						
Wiederholungen						
TUT 20-40 Sekunden, Positiv 5 Sek., negativ 5 Sek.						
Trizepsdrücken						
Satz-Zeit in Sek.						
Wiederholungen						
TUT 20-40 Sekunden, Positiv 5 Sek., negativ 5 Sek.						
Bauchtraining						
Satz-Zeit in Sek.						
Wiederholungen						
TUT 20-40 Sekunden, Positiv 5 Sek., negativ 5 Sek.						
2 Minuten Ergometertraining	Trittfrequenz 90, Wattzahl auf Muskelversagen einstellen					

Tag 15 - 28	Woche 1			Woche 2		
Übung / Trainingstag	1	2	3	1	2	3
Kniebeuge						
Satz-Zeit in Sek.						
Zusatz-Wiederholungen						
Superslow - zeitverzögertes Versagen						
Rudern vorgebeugt						
Satz-Zeit in Sek.						
Zusatz-Wiederholungen						
Superslow - zeitverzögertes Versagen						
Arnoldpress mit KH						
Satz-Zeit in Sek.						
Zusatz-Wiederholungen						
Superslow - zeitverzögertes Versagen						
Beinstrecken						
Satz-Zeit in Sek.						
Wiederholungen						
TUT 20-40 Sekunden, Positiv 5 Sek., negativ 5 Sek.						
1 Minute Ergometertraining	Trittfrequenz 90, Wattzahl auf Muskelversagen einstellen					
Überzüge						
Satz-Zeit in Sek.						
Wiederholungen						
TUT 20-40 Sekunden, Positiv 5 Sek., negativ 5 Sek.						
Butterfly						
Satz-Zeit in Sek.						
Wiederholungen						
TUT 20-40 Sekunden, Positiv 5 Sek., negativ 5 Sek.						
Langhantelcurls						
Satz-Zeit in Sek.						
Wiederholungen						
TUT 20-40 Sekunden, Positiv 5 Sek., negativ 5 Sek.						
Trizepsdrücken						
Satz-Zeit in Sek.						
Wiederholungen						
TUT 20-40 Sekunden, Positiv 5 Sek., negativ 5 Sek.						
Bauchtraining						
Satz-Zeit in Sek.						
Wiederholungen						
TUT 20-40 Sekunden, Positiv 5 Sek., negativ 5 Sek.						
2 Minuten Ergometertraining	Trittfrequenz 90, Wattzahl auf Muskelversagen einstellen					

Tag 29 - 42	Woche 1			Woche 2		
Übung / Trainingstag	1	2	3	1	2	3
Kreuzheben						
Satz-Zeit in Sek.						
Zusatz-Wiederholungen						
Superslow - zeitverzögertes Versagen						
Klimmzüge						
Satz-Zeit in Sek.						
Zusatz-Wiederholungen						
Superslow - zeitverzögertes Versagen						
Rudern aufrecht						
Satz-Zeit in Sek.						
Zusatz-Wiederholungen						
Superslow - zeitverzögertes Versagen						
Dips						
Satz-Zeit in Sek.						
Zusatz-Wiederholungen						
Superslow - zeitverzögertes Versagen						
Kreuzheben						
Satz-Zeit in Sek.						
Wiederholungen						
TUT 20-40 Sekunden, Positiv 5 Sek., negativ 5 Sek.						
Latziehen						
Satz-Zeit in Sek.						
Wiederholungen						
TUT 20-40 Sekunden, Positiv 5 Sek., negativ 5 Sek.						
Dips						
Satz-Zeit in Sek.						
Wiederholungen						
TUT 20-40 Sekunden, Positiv 5 Sek., negativ 5 Sek.						
Langhantelcurls						
Satz-Zeit in Sek.						
Wiederholungen						
TUT 20-40 Sekunden, Positiv 5 Sek., negativ 5 Sek.						
Trizepsdrücken						
Satz-Zeit in Sek.						
Wiederholungen						
TUT 20-40 Sekunden, Positiv 5 Sek., negativ 5 Sek.						
Bauchtraining						
Satz-Zeit in Sek.						
Wiederholungen						
TUT 20-40 Sekunden, Positiv 5 Sek., negativ 5 Sek.						
2 Minuten Ergometer	Trittfrequenz 90, Wattzahl auf Muskelversagen einstellen					