

SUPERSATZ- Trainingsplan

Bei normalem Muskelaufbau-Training gilt: Gönn einer trainierten Muskelgruppe 36-48 Stunden Ruhe. Nach einem Supersatz-Workout sind aber eher **3 Tage Pause nötig**, weil die Belastung für Muskulatur und Nerven deutlich größer ist.

Ein Ganzkörper-Training mit Supersätzen wäre also ca. 2-3x pro Woche möglich. Insgesamt solltest du nicht mehr als 2 Supersatz-Workouts pro Muskelgruppe innerhalb von 7 Tagen machen. Ein Trainingsplan könnte so aussehen:

| TAG | ÜBUNGEN |
|------------|------------------------------------|
| Montag | Supersatz Brust - & Rückentraining |
| Dienstag | Supersatz Bein, Po, Bauch |
| Mittwoch | Pause |
| Donnerstag | Pause oder Cardio |
| Freitag | Supersatz Brust - & Rückentraining |
| Samstag | Supersatz Beine,Po, Bauch |
| Sonntag | Pause oder Cardio |

Synergistische Supersatz-Übungen für Brust- & Rückentraining:

- Bankdrücken & Liegestütze
- Langhantel-Rudern & Klimmzüge
- Kreuzheben & Rückenstrecken an der Maschine

Beine, Bauch & Po trainierst du im Supersatz z. B. so:

- Kniebeugen & Lunges
- Crunches & Beinheben
- Wadenheben stehend & sitzend

VIEL SPASS BEIM TRAINIEREN!

DEINE FITNESS FIRST CREW