

Hatfield Trainingsplan

Ein wichtiges Augenmerk wird hier auch auf die Muskelfasertypen gesetzt. Bei denen in der Regel zwischen 2 Fasertypen unterschieden wird.

Die FT Fasern: Die FT oder auch "weissen Fasern", sind für Kraftsportler sehr wichtig denn Sie werden bei kurzen intensiven Anstrengungen genutzt. Sie können sehr schnell kontrahieren und eine große Kraft entfalten, da sie eher schlecht durchblutet werden, ermüden sie dementsprechend auch schneller.

Die ST Fasern: Die ST Fasern oder auch "rote Fasern", sind für den Ausdauerbereich sehr wichtig. Sie liefern konstant Energie und kommen bei längeren Belastungen mit niedrigen Intensität zum Einsatz.

Beispielplan für Fortgeschrittene

Nach den ersten Monaten werden Sie wahrscheinlich anfangen zu stagnieren, das heißt dass Fortschritte nur noch sehr spärlich zu beobachten sind. Nun ist es an der Zeit das Training zu ändern und einen Schritt zu zulegen.

Nun setzt auch das eigentliche Hatfield System ein. Hier versuchen sie nun wie oben erklärt, so viele Zellelemente wie möglich in einer Trainingseinheit zu bearbeiten. Dies sind:

·Hohe Wiederholungszahlen (20-25), um die Mitochondrien in der Muskelzelle zu erhöhen und neue Kapillare zu bilden womit der Muskel besser durchblutet wird. Führen Sie die Wiederholungen langsam und sauber aus um die ST Fasern zu aktivieren. ·Hypertrophischer Wiederholungsbereich (10-15), vermehrt das Zellplasma und lässt die Zelle so wachsen. ·Niedrige Wiederholungszahlen (3-5) mit schwerem Gewicht lassen die Myofibrillen der Muskelfasern wachsen und so stärker werden. Führen Sie die Wiederholungen schnell aber sauber und explosiv aus um die FT Fasern zu aktivieren. Des weiteren werden für jedes Zellelement 1-2 Sätze zu dessen Stimulation ausgeführt.

Beispielplan eines 3er Splits nach der Hatfield-Methode

Hier erfolgt auf 3 Tagen hintereinander das Training, danach 1-2 Tage Pause. Passen Sie das Training immer auf ihre regenerativen Eigenschaften an. Übertraining führt zum Muskel und Kraftabbau!

Tag 1

Bankdrücken 2 Sätze maximal 5-3

Schräges KH Bankdrücken 2 Sätze 15-12

KH Fliegenden 2 Sätze 25-20

Schulterdrücken 2 Sätze maximal 5-3

Seitheben 2 Sätze 15-12

Frontheben 2 Sätze 25-20

Enges Bankdrücken maximal 5-3

Dips 2 Sätze 15-12

Kabelstrecken 2 Sätze 25-20

Tag 2

Kniebeugen 2 Sätze maximal 5-3

Hackenschmidt 2 Sätze 15-12

Beinpresse 45° 2 Sätze 25-20

Beinheben 3 Sätze 25-20

Bauchpresse 3 Sätze 25-20

Tag 3

Kreuzheben 2 Sätze maximal 5-3

Latziehen 2 Sätze 15-12

enges Rudern sitzend 2 Sätze 25-20

KH Shrugs 1 Satz maximal 5-3

LH Shrugs 1 Satz 15-12

KH Shrugs 1 Satz 25-20

Bizeps Langhantelcurls 2 Sätze maximal 5-3

Hammercurls 2 Sätze 15-12

Scottscurl 2 Sätze 25-50