

HIT-Trainingsplan

HIT steht für High Intensity Training und ist eine der wohl bekanntesten Trainingsmethoden im Bodybuilding.

Das HIT Training entstand in den 70er Jahren und wurde erstmals von Arthur Jones beschrieben. Jones erkannte, dass die meisten Bodybuilder einen viel zu hohen Trainingsumfang haben und ein wichtiger Faktor, nämlich die Intensität der Übungen dabei auf der Strecke blieb. Je höher der Trainingsumfang eines Bodybuilders ist desto kleiner wird seine Intensität mit der er die Übungen ausführen kann. Dies liegt daran, daß die Muskulatur nicht über längeren Zeitraum hinweg volle Leistung erbringen kann. Einer der bekanntesten Verfechter dieser Trainingsmethode war Mike Mentzer. Er entwickelte das HIT Training weiter was später auch als "Heavy Duty" bekannt wurde.

Mentzer erkannte daß sich bei längeren Trainingseinheiten der Hormonhaushalt negativ auf den Muskelwachstum auswirkte. Seiner Meinung nach würde sich der Hormonhaushalt nach 45 Minuten Training in einen katabolen Zustand abrutschen, was sich mit dem erhöhten Cortisolstoß bemerkbar machen würde. Dies führt wiederum zu einem Absenken des Testosteronlevels.

3 wichtige Faktoren definieren hier das HIT-Training:

Die Trainingshäufigkeit

Durch die hohe Belastung des HIT Trainings ist eine ausgiebige Regenerationsphase grundlegend für optimalen Muskelaufbau. Erst nach kompletter Wiederholung sollte ein Muskel wieder trainiert werden um so einen neuen Wachstumsreiz zu setzen. Dies kann bereits nach 5 oder erst nach 10 Tagen der Fall sein, deshalb ist es schwer sich beim HIT an genaue Trainingstage zu halten.

Die Trainingsintensität

Die Intensität des Trainings ist der ausschlaggebende Faktor zum Muskelwachstum. Nur mit genügend Intensität wird der Muskel auf ein maximales gereizt und die Proteinsynthese optimal angekurbelt. Nutzen Sie zudem noch gegebenenfalls Doppelsätze oder Reduktionssätze um die Intensität zu erhöhen.

Die Trainingsdauer

Die Dauer des Trainings wird aufgrund der hohen Intensität und der Gefahr vor einer zu hohen Cortisolbildung sehr kurz gehalten. In der Regel dauert ein HIT Training nicht länger als 45 Minuten, wobei 20 Minuten wenigstens schon für das Aufwärmen eingeplant werden sollten.

HIT kontra Volumentraining

Gegenüber dem HIT steht das Volumentraining. Beide Trainingssysteme sind sehr unterschiedlich, wo HIT auf kurze und intensive Sätze mit maximaler Reizsetzung aufbaut, wird beim Volumentraining ein eher langes Training mit vielen Sätzen angezielt um Muskelwachstum optimal zu stimulieren. Als Volumentraining kann man allgemein alle Trainingssysteme eingliedern, welche mit vielen Sätzen arbeiten. Früher, bevor das HIT System entwickelt wurde, trainierten fast alle Bodybuilder nach diesem Prinzip. Hier werden pro Muskel bis zu 30 Sätzen ausgeführt, im Gegensatz zum HIT lediglich 3-6. Auch werden die Übungen oft gewechselt, so wird beim HIT eher nur auf maximal 3 Übungen aufgebaut, so kommen beim Volumentraining schon mal locker 6-7 verschiedene Übungen zum Einsatz.

Im Vergleich "HIT vs Volumentraining"

HIT

- wenig Übungen
- weilige Sätze pro Übung
- hohe Intensität
- sehr langsame exzentrische sowie konzentrische Phase (4-2-4)
- strikte Technik
- niedrige Wiederholungszahlen, 3-6
- lange Regenerationzyklen
- Trainingsdauer 30-45 Minuten