

**WOCHE 1 – High Frequency Training (HFT)****Montag**

	Sätze	WH	1
1 Squat	2	12	
2 Military Press	2	12	
3 Dips	2	12	
4 Barbell Curls	2	12	
1 Abs	2	12	

**Mittwoch**

	Sätze	WH	1
1 Deadlifts	4	5	
2 Military Press	4	5	
3 Dumbbell Rows	4	5	
4 Overhead Tricep Extension	4	5	
5 Plate Twists	4	5	

**Freitag**

	Sätze	WH	1
1 Walking Lunges	3	8	
2 Incline Dumbbell Bench Press	3	8	
3 Bent-Over Rows	3	8	
4 Seated Calf Raises	3	8	
5 Lateral Shoulder Raises	3	8	

**WOCHE 2 – High Frequency Training (HFT)****Montag**

	Sätze	WH	1
1 Squat	2	12	
2 Military Press	2	12	
3 Dips	2	12	
4 Barbell Curls	2	12	
1 Abs	2	12	

**Dienstag**

	Sätze	WH	1
1 Deadlifts	4	5	
2 Bench Press	4	5	
3 Dumbbell Rows	4	5	
4 Overhead Tricep Extension	4	5	
5 Plate Twists	4	5	

**Donnerstag**

	Sätze	WH	1
1 Walking Lunges	3	8	
2 Incline Dumbbell Bench Press	3	8	
3 Bent-Over Rows	3	8	
4 Seated Calf Raises	3	8	
5 Lateral Shoulder Raises	3	8	

**Samstag**

	Sätze	WH	1
1 Good Mornings	2	15	
2 Decline Bench Press	2	15	
3 Chin-ups	2	15	
4 Dumbbell Tricep Extensions	2	15	
5 Rear Deltoid Raises	2	15	

**WOCHE 3 – High Frequency Training (HFT)**Gewicht um **2,5%** erhöhen.**Montag**

	Sätze	WH	1
1 Squat	2	12	
2 Military Press	2	12	
3 Dips	2	12	
4 Barbell Curls	2	12	
1 Abs	2	12	

**Mittwoch**

	Sätze	WH	1
1 Deadlifts	4	5	
2 Military Press	4	5	
3 Dumbbell Rows	4	5	
4 Overhead Tricep Extension	4	5	
5 Plate Twists	4	5	

**Freitag**

	Sätze	WH	1
1 Walking Lunges	3	8	
2 Incline Dumbbell Bench Press	3	8	
3 Bent-Over Rows	3	8	
4 Seated Calf Raises	3	8	
5 Lateral Shoulder Raises	3	8	

**Samstag**

	Sätze	WH	1
1 Good Mornings	2	15	
2 Decline Bench Press	2	15	
3 Chin-ups	2	15	
4 Dumbbell Tricep Extensions	2	15	
5 Rear Deltoid Raises	2	15	

**WOCHE 4 – High Frequency Training (HFT)**

Zwischen AM und PM Training 6h Pause!

**Montag AM**

	Sätze	WH	1
1 Squat	2	12	
2 Military Press	2	12	
3 Dips	2	12	

**Montag PM**

	Sätze	WH	1
1 Leg Curls	4	5	
2 Bench Press	4	5	
3 Dumbbell Rows	4	5	
4 Ab Roller	4	5	

**Mittwoch**

	Sätze	WH	1
1 Walking Lunges	3	8	
2 Incline Dumbbell Bench Press	3	8	
3 Bent-Over Rows	3	8	
4 Seated Calf Raises	3	8	
5 Lateral Shoulder Raises	3	8	

**Freitag AM**

	Sätze	WH	1
1 Deadlifts	6	3	
2 Decline Bench Press	6	3	
3 Chin-ups	6	3	

**Freitag PM**

	Sätze	WH	1
1 Step-Ups	3	10	
2 Incline Bench Press	3	10	
3 Lat Pulldowns	3	10	
4 Plate Twists	3	10	

**WOCH 5 - High Frequency Training (HFT)- Zwischen AM und PM Training 6h Pause!**

**WOCH 6 – High Frequency Training (HFT) // Zwischen AM und PM Training 6h Pause!**

**Montag AM**

	Sätze	WH	1
1 Squat	2	12	
2 Military Press	2	12	
3 Dips	2	12	
4 Barbell Curls	2	12	
1 Standing Calf Raises	2	12	

**Montag PM**

	Sätze	WH	1
1 Leg Curls	4	5	
2 Bench Press	4	5	
3 Dumbbell Rows	4	5	
4 Ab Roller	4	5	
5 Overhead Tricep Extension	4	5	

**Mittwoch**

	Sätze	WH	1
1 Walking Lunges	3	8	
2 Incline Dumbbell Bench Press	3	8	
3 Bent-Over Rows	3	8	
4 Seated Calf Raises	3	8	
5 Lateral Shoulder Raises	3	8	

**Freitag AM**

	Sätze	WH	1
1 Deadlifts	6	3	
2 Decline Bench Press	6	3	
3 Chin-ups	6	3	
4 Push Press	6	3	
5 Seated Calf Raises	6	3	

**Freitag PM**

	Sätze	WH	1
1 Step-Ups	3	10	
2 Incline Bench Press	3	10	
3 Lat Pulldowns	3	10	
4 Plate Twists	3	10	
5 Dumbbell Curl	3	10	

**Montag AM**

	Sätze	WH	1
1 Squat	2	12	
2 Military Press	2	12	
3 Dips	2	12	
4 Barbell Curls	2	12	
1 Standing Calf Raises	2	12	

**Montag PM**

	Sätze	WH	1
1 Leg Curls	4	5	
2 Bench Press	4	5	
3 Dumbbell Rows	4	5	
4 Ab Roller	4	5	
5 Overhead Tricep Extension	4	5	

**Mittwoch AM**

	Sätze	WH	1
1 Walking Lunges	3	8	
2 Incline Dumbbell Bench Press	3	8	
3 Bent-Over Rows	3	8	
4 Seated Calf Raises	3	8	
5 Lateral Shoulder Raises	3	8	

**Mittwoch PM**

	Sätze	WH	1
1 Romanian Deadlifts	2	20	
2 Dumbbell Bench Press	2	20	
3 Seated Cable Rows	2	20	
4 Hammer Curls	2	20	
5 Decline Sit-Ups			

**Freitag AM**

	Sätze	WH	1
1 Deadlifts	6	3	
2 Decline Bench Press	6	3	
3 Chin-ups	6	3	
4 Push Press	6	3	
5 Seated Calf Raises	6	3	

**Freitag PM**

	Sätze	WH	1
1 Step-Ups	3	10	
2 Incline Bench Press	3	10	
3 Lat Pulldowns	3	10	
4 Plate Twists	3	10	
5 Dumbbell Curl	3	10	

**Montag AM**

	Sätze	WH	1
1 Squat	2	12	
2 Military Press	2	12	
3 Dips	2	12	
4 Barbell Curls	2	12	
1 Standing Calf Raises	2	12	

**Montag PM**

	Sätze	WH	1
1 Leg Curls	4	5	
2 Bench Press	4	5	
3 Dumbbell Rows	4	5	
4 Ab Roller	4	5	
5 Overhead Tricep Extension	4	5	

**Mittwoch AM**

	Sätze	WH	1
1 Walking Lunges	3	8	
2 Incline Dumbbell Bench Press	3	8	
3 Bent-Over Rows	3	8	
4 Seated Calf Raises	3	8	
5 Lateral Shoulder Raises	3	8	

**Mittwoch PM**

	Sätze	WH	1
1 Romanian Deadlifts	2	20	
2 Dumbbell Bench Press	2	20	
3 Seated Cable Rows	2	20	
4 Hammer Curls	2	20	
5 Decline Sit-Ups			

**Freitag AM**

	Sätze	WH	1
1 Deadlifts	6	3	
2 Decline Bench Press	6	3	
3 Chin-ups	6	3	
4 Push Press	6	3	
5 Seated Calf Raises	6	3	

**Freitag PM**

	Sätze	WH	1
1 Step-Ups	3	10	
2 Incline Bench Press	3	10	
3 Lat Pulldowns	3	10	
4 Plate Twists	3	10	
5 Dumbbell Curl	3	10	

### Montag AM

	Sätze	WH	1
1 Squat	2	12	
2 Military Press	2	12	
3 Dips	2	12	
4 Barbell Curls	2	12	
1 Standing Calf Raises	2	12	

### Montag PM

	Sätze	WH	1
1 Leg Curls	4	5	
2 Bench Press	4	5	
3 Dumbbell Rows	4	5	
4 Ab Roller	4	5	
5 Overhead Tricep Extension	4	5	

### Mittwoch AM

	Sätze	WH	1
1 Walking Lunges	3	8	
2 Incline Dumbbell Bench Press	3	8	
3 Bent-Over Rows	3	8	
4 Seated Calf Raises	3	8	
5 Lateral Shoulder Raises	3	8	

### Mittwoch PM

	Sätze	WH	1
1 Romanian Deadlifts	2	20	
2 Dumbbell Bench Press	2	20	
3 Seated Cable Rows	2	20	
4 Hammer Curls	2	20	
5 Decline Sit-Ups			

### Freitag AM

	Sätze	WH	1
1 Deadlifts	6	3	
2 Decline Bench Press	6	3	
3 Chin-ups	6	3	
4 Push Press	6	3	
5 Seated Calf Raises	6	3	

### Freitag PM

	Sätze	WH	1
1 Step-Ups	3	10	
2 Incline Bench Press	3	10	
3 Lat Pulldowns	3	10	
4 Plate Twists	3	10	
5 Dumbbell Curl	3	10	

### Vorteile

Was sind die Vorteile von dieser Trainingsroutine?

- **Hohe Frequenz = schnelle Zunahme an Muskelmasse**
- **Körpereigene Regeneration wird trainiert**
- **Allgemeine Fitness erhöht sich im Vergleich zu einem Bodybuilding-Split Programm, da der ganze Körper mehrmals die Woche trainiert wird**

### Nachteile

Welche Nachteile ergeben sich mit dem Programm?

- **Viel Zeit im Fitnessstudio verbringen**
- **Es dürfen keine Intensitäts-Techniken benutzen werden, da diese mehr Regeneration in Anspruch nehmen**
- **Der Sprung in das Übertraining ist klein, daher genau auf die Reaktionen des Körpers achten**

### TIPPS:

- Immer 1WH im Tank übrig lassen. Nicht bis zum absoluten Muskelversagen trainieren.
- Kalorie-Bedarf nach oben hin anpassen.