

# P.I.T.T. Force Trainingsplan



## Schwierigkeit: für weit Fortgeschrittene und Profis

Pro Übung wird nur jeweils ein PITT-Satz (Pausentechnik) durchgeführt. D.h. du nimmst ein Gewicht, das du gewöhnlich für 10 Wiederholungen wählst und versuchst 20 Wiederholungen damit zu schaffen. Um das zu bewerkstelligen, wird nach jeder Wiederholung eine kleine Pause gemacht. Am Satzanfang sind das noch 2-3 Sekunden und am Satzende zwischen 15 und 20 Sekunden.

Beine	Übung	Whs	Ausführung	kg	Whs	kg	Whs	kg	Whs	kg	Whs	kg	Whs	kg	Whs
	Beinpressen	15-20	PITT Force												
	Beinstrecken	15-25	PITT Force												
	Beinpressen Maschine	15-20	PITT Force	Pumpsatz											
	Beincurls liegend	15-20	PITT Force												
	Beincurls stehend	15-20	PITT Force												
	Waden stehend	20	PITT Hardcore												
	Waden sitzend	20	PITT Force												
Pull A	Übung	Whs	Ausführung	kg	Whs	kg	Whs	kg	Whs	kg	Whs	kg	Whs	kg	Whs
	Klimmzüge mit Gewicht eng	15-20	PITT Force												
	Rudern Maschine Dual	15-20	PITT Force	Alternierend											
	Rudern vorgebeugt LH	15-20	PITT Hardcore												
	Hyperextensionen mit Gewicht	15-20	PITT Force												
	Überzüge Kabelzug	15-25	PITT Hardcore	Pumpsatz											
	LH-Curls	15-20	PITT Force												
	Hammer Curls	12-20	PITT Force	Alternierend											
	Hintere Schulter Maschine	12-20	PITT Force	Pumpsatz											
Push A	Übung	Whs	Ausführung	kg	Whs	kg	Whs	kg	Whs	kg	Whs	kg	Whs	kg	Whs
	Schrägbankdrücken Multipresse	15-20	PITT Force												
	Fliegende KH	15-20	PITT Force												
	Schulterdrücken Multipresse	15-20	PITT Force												
	Seitheben Maschine	12-15	PITT Hardcore												
	Dips mit Gewicht	15-20	PITT Force												
	Trizepsdrücken Maschine	15-20	PITT Force	Pumpsatz											
	Kabelziehen Brust	15-25	PITT Hardcore	Pumpsatz											
	Seitheben KH Schrägbank	15-20	PITT Force	Pumpsatz											
Pull B	Übung	Whs	Ausführung	kg	Whs	kg	Whs	kg	Whs	kg	Whs	kg	Whs	kg	Whs
	Latziehen Hammer Maschine	15-20	PITT Force	Alternierend											
	Rudern Maschine	15-20	PITT Force												
	Hintere Schulter Maschine	15-20	PITT Force												
	Hyperextensionen mit Gewicht	15-20	PITT Force												
	Rudern sitzend	15-25	PITT Hardcore	Pumpsatz											
	Konzentrationscurls	15-20	PITT Force	Alternierend											
	KH Curls	12-15	PITT Force	Alternierend											
Push B	Übung	Whs	Ausführung	kg	Whs	kg	Whs	kg	Whs	kg	Whs	kg	Whs	kg	Whs
	Bankdrücken Hammer Maschine	15-20	PITT Force												
	Fliegende Maschine	15-20	PITT Hardcore												
	Schulterdrücken Hammer	15-20	PITT Force												
	Seitheben KH sitzend	15-20	PITT Force												
	Butterfly verkehrt	15-20	PITT Force	Pumpsatz											
	Trizepsdrücken liegend SZ	15-20	PITT Force												
	Trizepsdrücken stehend Seilz.	15-25	PITT Force	Pumpsatz											

**PITT Force** alles Einzell-Whs  
**PITT Hardcore** 10-12 Whs; dann Einzell-Whs

**INGREATSHAPE**  
[www.in-great-shape.com](http://www.in-great-shape.com)

immer nur ein PITT-Satz pro Übung

1. Woche		2. Woche	
Montag	Pull A	Montag	Pull B
Dienstag	-	Dienstag	-
Mittwoch	Beine	Mittwoch	Beine
Donnerstag	-	Donnerstag	-
Freitag	-	Freitag	-
Samstag	Push A	Samstag	Push B
Sonntag	-	Sonntag	-