



Der GTL-Trainingsplan Go to The **Limit**

Der GTL-Trainingsplan basiert auf einer Ermüdung der Muskulatur im jeweils letzten Satz bei jeder Übung. Reize werden optimal gesetzt und der Muskel zum Wachsen angeregt. Funktionieren kann diese Art des Trainings nur mit unseren DailTech Hanteln, die das flexible Ändern der Gewichte in kürzester Zeit zulassen.

Durch jede weitere Reduktion des Gewichtes wird dem Muskel alles abverlangt und damit überdurchschnittlich gute Ergebnisse erzielt.

Es werden drei Sätze pro Übung angesetzt. In den ersten beiden Sätzen wird ganz normal trainiert bis die Ermüdung der Muskulatur eintritt. In den ersten beiden Sätzen wird trainiert wie bisher gewohnt.

Im dritten und letzten Satz wird erst bis zur Ermüdung trainiert. Die Hanteln werden in die Basis gesetzt und schnell ein Gewicht gewählt, welches ca. 30% leichter ist, als das vorige. Es werden so viele Wiederholungen gemacht bis die Muskulatur wieder erschlafft. Die Hanteln werden wieder in die Basis gelegt und ein Gewicht gewählt, welches leichter ist.

Es werden wieder so viele Wiederholungen gemacht bis der Muskel erschlafft. Es erfolgt ein schneller Wechsel auf ein Gewicht welches wieder leichter ist und der Muskel wird erneut zur Erschlaffung gebracht. Noch eine Reduktion des Gewichtes und ein trainieren bis zur Erschlaffung reizen den Muskel optimal und bringen diesen an seine Grenzen.

Ein Beispiel einer möglichen Gewichtsreduktion für das Bankdrücken könnte so aussehen.

25 KG im ersten Satz

25 KG im zweiten Satz

25 KG im dritten Satz, *reduziert auf 17,5 KG, reduziert auf 12,5 KG, reduziert auf 7,5 KG, reduziert auf 5 KG*

Im Prinzip ist dieser Trainingsplan ein ganz normaler Plan, bis auf das der letzte Satz etwas erweitert ist. Schnell wirst du merken, dass der Muskel schneller wächst und vor allem der Zuwachs an Kraft mit jedem Training zu nimmt.

Anfangs musst du dir eben ein paar Gedanken machen, wie dein dritter Satz vom Gewicht aussehen könnte aber schnell hast du dein erstes reduziertes Gewicht ermittelt und kennst die Schritte in denen es dann abwärts mit dem Gewicht geht. Unsere DailTech Hanteln sind in 2,5 KG Schritten abgestuft und machen es dir dadurch wirklich leicht.

Nicht nur Erfolg bringt dieser Plan. Du wirst auch schnell merken, wie viel Spaß es macht in diesem Maß an deine Grenzen zu gehen. Dazu wirst du bald merken wie schwer leicht sein kann.

Wir wünschen dir viel Erfolg und würden uns über positives Feedback von dir freuen.

