

## ***IRON SYSTEM™ Plan vom 31.10.16-31.12.16***

Tag	Kursformat	Zielgruppe/Anforderung
Sonntag	HOT IRON™ 1	Einsteiger und Fortgeschrittene
Donnerstag	IRON CROSS™	Fortgeschrittene mind. 4 Wochen Erfahrung in Hot Iron™ 2

### Stufe 1: HOT IRON™1 (Dauer: 6-12 Wochen)

Dieser Kurs ist ein idealer Einstieg in das Langhanteltraining und besteht aus Grundübungen des Trainings mit der Langhantel. Durch sinnvoll kombiniertes Techniktraining werden somit die wichtigen Grundlagen und Ausführungen erlernt und überfordern auch einen Einsteiger nicht. Mit nicht mehr als 50 Wiederholungen wird jeder Muskel tatsächlich im Bereich Kraftausdauer trainiert und bietet gesteigerte Trainingseffekte. Ebenfalls für ambitionierte Sportler und Fortgeschrittene geeignet, die sich die Grundübungen per Trainingsgewicht zur Herausforderung machen können.

### Stufe 2: HOT IRON™2 (Dauer: 6-12 Wochen)

Die koordinative und konditionelle Steigerung zur HOT IRON™1: neue Übungen, ein teilweise veränderter Belastungsbereich der Muskulatur und eine verlängerte Trainingszeit trainieren den Körper auf andere Weise als vorher. Eine Mischung aus Kraftausdauer- und Hypertrophie Training (Hypertrophie = Muskelaufbau) intensivieren die Trainingseffekte. Nach ca. 6 – 8 Wochen Hot Iron 1 sollte zu HOT IRON™ 2 gewechselt werden, da sich der Körper bereits an den Trainingsreiz gewöhnt hat.

### Stufe 3: IRON CROSS™ (Dauer: 6-12 Wochen)

Der Königskurs des IRON SYSTEM™: Maximale Körperfettreduktion, Straffung und Alltagskraft! Viel Gewicht, wenig Wiederholungen. Mit dem eher satz- bzw. serienartigen Stundenkonzept erfahren fortgeschrittene HOT IRON™ Teilnehmer bei deutlich geringeren Wiederholungszahlen und dementsprechend höheren Gewichten eine neue Herausforderung mit der Zielsetzung Hypertrophie (Muskelzuwachs). Mehr bekomme ich nirgendwo!