

# Heavy Duty- HD

Heavy Duty ist mittlerweile über 30 Jahre alt, kann sich also keinesfalls damit schmücken, nach aktuellsten sportwissenschaftlichen Erkenntnissen kreiert worden zu sein. Doch nicht alles, was damals war ist unbedingt schlecht. Auch heute verzeichnen viele Athleten sehr gute Erfolge, wenn sie nach dem Heavy Duty System trainieren.

## Intensität ist alles

Wir kennen hoch intensives Training ja im Grunde schon. Das Kürzel HIT ist für die meisten unserer Leser bestimmt ein Begriff. Heavy Duty ist so gesehen die Krone des HIT, es wird mit absoluter Intensität, dafür jedoch nur kurz und nicht so oft trainiert. Erfunden wurde das System von Mike Mentzer, damaliger Mr. Olympia.

## Reize und die Reserven des Körpers

Beim Heavy Duty geht es also darum, die Reize maximal zu setzen, aber gleichzeitig die Reserven des Körpers zu schonen. Lange Trainingseinheiten brauchen diese Reserven zu einem Großteil auf. Der Körper muss die Reserven erst einmal wieder auffüllen, bevor er mit der Regeneration und Verbesserung seiner eigenen Leistungsfähigkeit beginnen kann. Nach dem **Prinzip der Superkompensation** lässt Mentzer die Leistungskurve durch die hohe Intensität zwar steil absinken, jedoch nicht bis zum absoluten Tiefpunkt. Aufgrund der vorhandenen Ressourcen wird schnell das Ausgangsniveau wieder erreicht, worauf eine Verbesserung folgt.

Es gibt dabei ein paar Dinge die beachtet werden müssen:

### 1: Aufwärmen kurz halten

Auch beim Aufwärmen sollten wir kein extensives Programm durchführen. Nur das nötigste um den Körper auf Betriebstemperatur zu bringen und die Gelenke zu mobilisieren.

### 2: Nur ein Satz pro Übung, aber im Supersatz!

Heavy Duty ist ein Ein-Satz-Training. Es wird immer eine Grundübung mit einer Isolationsübung kombiniert. Wir kombinieren also nicht wie üblich bei Supersätzen antagonistische Übungen. Der Supersatz wird SOFORT begonnen. Es gibt im Optimalfall eine Übergangszeit von maximal 1-2 Sekunden. Die Stationen sollten also vorbereitet sein.

### 3: Langsames Training

Der Spannungszeitraum der Muskulatur wird relativ lang gehalten. Üblich ist eine Kadenz von 4/2/4, das heißt 4 Sekunden konzentrische Phase, 2 Sekunden Spannung halten, 4 Sekunden exzentrische Phase. Aber auch hier haben sich verschiedene Varianten bewährt. Mit niedrigeren Kadenzen kann natürlich mehr Gewicht bewegt werden. Wie dem auch sei, 30 bis 90 Sekunden sollte ein Satz dauern.

### 4: Mehr Intensität mit Intensitätstechniken

Ohne Intensitätstechniken geht es im Heavy Duty nicht. Optimal geeignet sind z.B. **negative Wiederholungen** oder **erzwungene Wiederholungen**. Aber auch **Dropsätze** sind möglich. Hier kann man ruhig etwas kreativ werden, das Training sollte durch Intensitätstechniken nur nicht all zu sehr gestreckt werden.

## Beispieltrainingsplan

### Tag 1:

Bankdrücken + Butterfly im Supersatz

Kurzhandel Schulterdrücken + Kurzhandel Seitheben im Supersatz

Dips + Trizeps Extensions im Supersatz

### Tag 2:

Klimmzüge + gestrecktes Latziehen im Supersatz

Langhandel Rudern + Reverse Butterfly im Supersatz

Kreuzheben + Hyperextensions im Supersatz

Bizepstraining frei nach Bedarf. Eventuell können die Bizepscurls auch anstelle des gestreckten Latziehens eingebaut werden, wenn der Fokus eher auf dem Armtraining liegt.

### Tag 3:

Kniebeugen + Beinstrecker im Supersatz

Hier können wir bei Bedarf auch einen dreifach Supersatz basteln.

z.B. : Kniebeugen + Beinstrecker + Beinbeuger im Supersatz

Waden und Bauch können ganz normal trainiert werden.

## Ergebnisse kontrollieren

Die Regenerationsphase muss sich an Ihrer persönlichen Regenerationsfähigkeit orientieren. Es kann durchaus sinnvoll sein, einmal eine Woche zur Dekonditionierung völlig zu pausieren. Nach einem Zyklus können ruhig ein paar Tage Pause liegen. Der erste Tag muss nicht zwingend immer am gleichen Wochentag liegen.

