

# PITT Force Trainingsplan

## Was ist PITT Force?

**PITT** steht für **Professional Intensity Training Techniques** und ist kein Trainingssystem, sondern ein **Trainingsprinzip**, das sich auf viele Übungen & Split-Systeme übertragen lässt. Der Erfinder ist Kartsen Pfützenreuter. Das System ist ausgelegt für **maximale Hypertrophie** und sehr bewährt in der Praxis. Wenn **Muskelwachstum** dein Ziel ist, dann solltest du PITT eine Chance geben; du wirst nicht enttäuscht sein!

Es handelt sich um eine spezielle, aber einfache Art und Weise, sein Training umzugestalten. Dadurch kannst du durch die Trainingsumstellung **neue Reize setzen**, die dir neue Muskelzuwächse bescheren. Zum anderen ist es eine sehr effektive Trainingsweise mit **vielen Vorteilen** und ohne Nachteile.

Bei PITT machst du **zwischen den einzelnen Wiederholungen** innerhalb eines Trainingssatzes eine **kurze Pause**. Der Grund ist folgender:

Während eines normalen Trainingssatzes wird der **Muskel quasi abgeschnürt**: der Blutfluss zum Muskel ist verringert. Außerdem fallen Stoffwechselprodukte (wie z.B. Milchsäure) an. Durch die Milchsäure kommt es zum Brennen im Muskel und die Leistungsfähigkeit nimmt ab. Da der Blutfluss im Muskel aber verringert ist, kann die Milchsäure nicht abtransportiert werden kann. **Dadurch muss ein regulärer Satz beendet werden, obwohl der Muskel noch Kraftreserven hätte**. Diese kann er durch das besagte Abschnüren und Brennen aber nicht nutzen, **sodass der Satz ineffektiv wird**.

**Hier greift PITT ein**. Durch die kurzen Pausen kann die **Milchsäure abtransportiert** werden. Damit hilft dir PITT dein suboptimales, gewöhnliches Training in ein super muskelaufbauendes Training umzuwandeln, bei dem **jeder Satz ein Volltreffer** ist. Und Volltreffer im Muskel sind Volltreffer im Muskelaufbau ;)

Das Ziel dieser kurzen Pausen zwischen den Wiederholungen ist, möglichst viele **korrekte, qualitative und schwerstmögliche Wiederholungen** durchzuführen.



## Wie funktioniert PITT-Force in der Praxis?

Zur Verdeutlichung hier ein Beispiel für dich:

Man wählt sich eine Übung, beispielsweise Bizepscurls mit der Kurzhantel. Dabei wählst du ein Gewicht mit dem du normalerweise **10 durchgehende Wiederholungen** machst. Nun kommt der Clou:

Du legst nach jeder Wiederholung das Gewicht kurz ab und machst die vorhin erwähnte kurze Pause zwischen jeder Wiederholung. Die Pausen sollten zu Beginn **bis zur ca. 10. Wiederholung nur 2-5 Sekunden** betragen. Ab dann kann jede Pause auch auf **bis zu 20 Sekunden** ansteigen.

Bei den Pausen gilt das Motto: **So kurz wie möglich, so lang wie nötig!** Dabei solltest du nicht trödeln, sondern die besagten Pausen einhalten, um ein möglichst gutes Ergebnis zu erzielen und Zeit zu sparen.

Das Ziel jeden Satzes sind 20 Wiederholungen.

In der Regel wird **pro Übung nur ein Satz** ausgeführt. Fortgeschrittene können auch noch einen zweiten Satz für dieselbe Muskelgruppe ausführen; dann jedoch eine andere Übung.

### Anmerkung:

Fortgeschritten ist nach PITT-Definition nicht derjenige mit vielen Jahren Trainingserfahrung, sondern derjenige mit Jahren der PITT-Erfahrung.

Man sollte diesen Satz **nicht unterschätzen**, denn PITT-Force ist viel intensiver als gewöhnliches Training.



## Wie steigern ich mich beim PITT-Training?

Vorab sei gesagt, dass du dein Training protokollieren solltest:

- Die Übungen
- Das jeweilige Gewicht der Übung
- Die Wiederholungszahl jedes Satzes
- Die Länge jedes PITT-Satzes

Das erscheint am Anfang zwar etwas aufwändig, bringt aber viele Vorteile mit sich:

Du hast immer einen **guten Überblick**, ob dein Training vorangeht; sei es, dass du mehr Wiederholungen schaffst oder einen PITT-Satz mit gleichem Gewicht in kürzerer Zeit schaffst.

Natürlich kann man sich nicht jede Trainingseinheit steigern, denn jeder hat mal schwächere Tage, z.B. durch wenig Schlaf, Stress oder zu wenig Nahrung. Das ist normal und kein Grund sich Sorgen zu machen. **WICHTIG** ist, dass es einen **langfristigen Trend nach oben** gibt, im Zeitraum von Monaten.

Es gibt **2 Progressions-Schemata beim PITT**, sobald du merkst, dass du die 20 Wiederholungen relativ leicht (unter Berücksichtigung der maximalen Pausenlänge von 20 Sekunden) schaffst:

**1. Du steigert die Wiederholungen auf bis zu 25 je PITT-Satz**; dabei sollten die Pausen dennoch maximal 20 Sekunden betragen. Erreichst du 25 Wiederholungen, erhöhst du das Gewicht. Dadurch fällt im Training die Wiederholungszahl vielleicht auf 15. Von dort aus steigert du im Laufe der Zeit wieder die Wiederholungen bis auf 25. Das Ganze läuft dann wieder von vorne.



2. **Du belässt das Gewicht und versuchst die Satz-Zeit zu verkürzen:** Und zwar durch verkürzte Pausen. Angenommen du brauchst 4 Minuten für einen Satz; dann setzt du dir als Ziel den Satz im Laufe der Zeit in 3 Minuten zu absolvieren. Sobald das erreicht ist, erhöhst du das Gewicht. Dabei kann es sein, dass deine Wiederholungszahl im PITT-Satz fällt. Sind diese bei ca. 15, solltest du vorerst versuchen die 20 Wiederholungen voll zu machen. Dabei ist es nicht schlimm, wenn sich der Satz etwas ausweitet von der Zeit her; Hauptsache die Pausenlänge überschreitet 20 Sekunden nicht. Von dort aus versuchst du wieder die Satz-Zeit zu verkürzen. Ab hier beginnt das Ganze von vorne.

## Wenn du noch 'ne Schippe drauflegen willst:

- Wie ich finde das bisher stärkste Muskelaufbau-Präparat:

[www.toxandron.com](http://www.toxandron.com)

- Hochdosiertes Micro-Mesh Creatin (wirkt durch Mesh-Faktor schneller & besser):

[www.crea-mesh.com](http://www.crea-mesh.com)

Ich wünsche dir mega Erfolg beim Erreichen deiner Ziele!

**IT'S YOU VS. YOU.**



*fituemblogger  
Sebastian*

