

| | | | | | |
|-----------|---|--|---------|-------|-------------------------------------|
| Aufwärmen | 1 | 5 Min Herz-Kreislauf (z.B. Ruderergometer, Laufen, Hampelmänner...) | Legende | | Wiederholungen eintragen |
| | 2 | Vor der Übung A und B sind mindestens 3 Aufwärmätze mit langsam steigendem Gewicht zu absolvieren. Zusätzlich ist ein individuelles Warm-up gerne gesehen. Dies ist z.B. empfehlenswert nach langem Sitzen, einer bestehenden Verletzung oder Beweglichkeitseinschränkungen. | | | Gewicht eintragen |
| | | | | X | Satz entfällt |
| | | | | TOT | Gesamt Wdh. |
| | | | | AMRAP | So viele Wiederholungen wie möglich |

Sätze steigern von 2 auf 3 auf 4 Max WH pro Satz Vorgegebene Wdh. wird in jedem Satz erreicht → Gewicht steigern.

| Dauer | Nr. | Übung | RM Test | Sätze | Pause | TE1 | TE2 | TE3 | TE4 | TE5 | TE6 | TE7 | TE8 | TE9 | TE10 | TE11 | TE12 | |
|--------|-----|---|---------|-------|-------------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| 60 min | A | Back Squats mit 5 Wdh. | | 1 | 120-180 sek | 5 | 5 | 5 | | | | | | | | | | |
| | | | | 2 | | 5 | 5 | 5 | | | | | | | | | | |
| | | | | 3 | | X | X | 5 | 5 | | | | | | | | | |
| | | | | X | | X | X | X | 5 | TOT= | TOT= | TOT= | TOT= | TOT= | TOT= | TOT= | | |
| | B | Bench Press mit 8 Wdh. | | 1 | 120-180 sek | 8 | 8 | 8 | | | | | | | | | | |
| | | | | 2 | | 8 | 8 | 8 | | | | | | | | | | |
| | | | | 3 | | X | X | 8 | 8 | | | | | | | | | |
| | | | | X | | X | X | X | 8 | TOT= | TOT= | TOT= | TOT= | TOT= | TOT= | TOT= | | |
| | C | Lunge mit 20 Wdh. pro Bein | | 1 | 120 sek | 20 | 20 | 20 | | | | | | | | | | |
| | | | | 2 | | 20 | 20 | 20 | | | | | | | | | | |
| | | | | 3 | | X | X | 20 | 20 | | | | | | | | | |
| | | | | X | | X | X | X | 20 | TOT= | TOT= | TOT= | TOT= | TOT= | TOT= | TOT= | | |
| | D | Military Press mit 12 Wdh. | | 1 | 120 sek | 12 | 12 | 12 | | | | | | | | | | |
| | | | | 2 | | 12 | 12 | 12 | | | | | | | | | | |
| | | | | 3 | | X | X | 12 | 12 | | | | | | | | | |
| | | | | X | | X | X | X | 12 | TOT= | TOT= | TOT= | TOT= | TOT= | TOT= | TOT= | | |
| | E | Inverved Row AMRAP in 6 min | | ∞ | nach Gefühl | TOT= | TOT= | TOT= | TOT= | TOT= | TOT= | TOT= | TOT= | TOT= | TOT= | TOT= | TOT= | TOT= |
| | F | Suitcase Carry mit leichtem Gewicht 100 Meter r/l | | 1 | nach Gefühl | 100 | 100 | 100 | | | | | | | | | | |
| 2 | | | | 100 | | 100 | 100 | | | | | | | | | | | |
| 3 | | | | X | | X | 100 | 100 | | | | | | | | | | |

| | |
|--|------------------------------------|
| <p>INFO</p> <p>Ermittle vor deiner ersten Trainingseinheit das Gewicht mit dem du die vorgegebenen Wiederholungen bei korrekter Ausführung schaffst. Taste dich langsam an dieses Gewicht heran. Trage das Gewicht in die Spalte „RM Test“ ein. Mit diesem Gewicht wirst du von TE1-TE6 arbeiten. Das Gewicht wird erst ab TE7 gesteigert. Dein erstes Training (Vorbereitung) ist nun beendet.</p> <ul style="list-style-type: none"> - In TE1 - TE3 sind die Sätze, Wiederholungen und Gewicht (siehe RM-Test) vorgegeben. - In TE4 - TE6 versuchst du soviel Wiederholungen wie möglich zu bewältigen. Das Gewicht bleibt gleich wie in den ersten 3 Einheiten (siehe RM-Test) - Ab TE7: Absolvire in jedem Satz die vorgegebenen Wdh. Sobald du in jedem Satz die vorgegebenen Wdh. geschafft hast, darfst du in der nächsten Einheit das Gewicht erhöhen. | <p>Persönliche Notizen:</p> |
|--|------------------------------------|

Warm up: Vor dem Laufen kann ein individuelles Warmup erfolgen.
 Info: Beim Rudern können die Zeiten um 15 min reduziert werden.

Legende

Daten eintragen

| TE 1 am: | | TE 2 am: | | TE 3 am: | | TE 4 am: | | TE 5 am: | | TE 6 am: | |
|-----------------------|-----------|-----------------------|-----------|-----------------------|-----------|-----------------------|-----------|-----------------------|-----------|-----------------------|-----------|
| Ausgeübte Tätigkeit | | Ausgeübte Tätigkeit | | Ausgeübte Tätigkeit | | Ausgeübte Tätigkeit | | Ausgeübte Tätigkeit | | Ausgeübte Tätigkeit | |
| Soll HF | Ist HF | Soll HF | Ist HF | Soll HF | Ist HF | Soll HF | Ist HF | Soll HF | Ist HF | Soll HF | Ist HF |
| 65 % | | 75 % | | 65 % | | 75 % | | 65 % | | 75 % | |
| Soll Dauer | Ist Dauer | Soll Dauer | Ist Dauer | Soll Dauer | Ist Dauer | Soll Dauer | Ist Dauer | Soll Dauer | Ist Dauer | Soll Dauer | Ist Dauer |
| 1h | | 45m | | 1h | | 45m | | 1h | | 45m | |
| Zurückgelegte Strecke | | Zurückgelegte Strecke | | Zurückgelegte Strecke | | Zurückgelegte Strecke | | Zurückgelegte Strecke | | Zurückgelegte Strecke | |
| | | | | | | | | | | | |
| TE 7 am: | | TE 8 am: | | TE 9 am: | | TE 10 am: | | TE 11 am: | | TE 12 am: | |
| Ausgeübte Tätigkeit | | Ausgeübte Tätigkeit | | Ausgeübte Tätigkeit | | Ausgeübte Tätigkeit | | Ausgeübte Tätigkeit | | Ausgeübte Tätigkeit | |
| Soll HF | Ist HF | Soll HF | Ist HF | Soll HF | Ist HF | Soll HF | Ist HF | Soll HF | Ist HF | Soll HF | Ist HF |
| 65 % | | 75 % | | 65 % | | 75 % | | 65 % | | 75 % | |
| Soll Dauer | Ist Dauer | Soll Dauer | Ist Dauer | Soll Dauer | Ist Dauer | Soll Dauer | Ist Dauer | Soll Dauer | Ist Dauer | Soll Dauer | Ist Dauer |
| 1h | | 45m | | 1h | | 45m | | 1h | | 45m | |
| Zurückgelegte Strecke | | Zurückgelegte Strecke | | Zurückgelegte Strecke | | Zurückgelegte Strecke | | Zurückgelegte Strecke | | Zurückgelegte Strecke | |
| | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | |
|-----------|---|--|---------|-------|-------------------------------------|--|
| Aufwärmen | 1 | 5 Min Herz-Kreislauf (z.B. Ruderergometer, Laufen, Hampelmänner...) | Legende | | Wiederholungen eintragen | |
| | 2 | Vor der Übung A und B sind mindestens 3 Aufwärmätze mit langsam steigendem Gewicht zu absolvieren. Zusätzlich ist ein individuelles Warm-up gerne gesehen. Dies ist z.B. empfehlenswert nach langem Sitzen, einer bestehenden Verletzung oder Beweglichkeitseinschränkungen. | | X | Satz entfällt | |
| | | | | TOT | Gesamt Wdh. | |
| | | | | AMRAP | So viele Wiederholungen wie möglich | |
| | | | | | | |

Sätze steigern von 2 auf 3 auf 4 Max WH pro Satz Vorgegebene Wdh. wird in jedem Satz erreicht → Gewicht steigern.

| Dauer | Nr. | Übung | RM Test | Sätze | Pause | TE1 | TE2 | TE3 | TE4 | TE5 | TE6 | TE7 | TE8 | TE9 | TE10 | TE11 | TE12 | |
|--------|-----|---|---------|-------|-------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|------|
| 60 min | A | Deadlift mit 5 Wdh. | | 1 | 120-180 sek | 5 | 5 | 5 | | | | | | | | | | |
| | | | | 2 | | 5 | 5 | 5 | | | | | | | | | | |
| | | | | 3 | | X | X | 5 | 5 | | | | | | | | | |
| | | | | X | | X | X | X | 5 | TOT= | TOT= | TOT= | TOT= | TOT= | TOT= | TOT= | TOT= | |
| | B | Pull up mit 5 Wdh. | | 1 | 120-180 sek | 8 | 8 | 8 | | | | | | | | | | |
| | | | | 2 | | 8 | 8 | 8 | | | | | | | | | | |
| | | | | 3 | | X | X | 8 | 8 | | | | | | | | | |
| | | | | X | | X | X | X | 8 | TOT= | TOT= | TOT= | TOT= | TOT= | TOT= | TOT= | TOT= | |
| | C | Sideplank r/l Plank Pallof Press r/l Sit ups | | 1 | 30 sek | t= | t= | t= | t= | t= | t= | t= | t= | t= | t= | t= | t= | t= |
| | | | | 2 | | t= | t= | t= | t= | t= | t= | t= | t= | t= | t= | t= | t= | |
| | | | | 3 | | t= | t= | t= | t= | t= | t= | t= | t= | t= | t= | t= | t= | |
| | | | | 4 | | Wdh.= | Wdh.= | Wdh.= | Wdh.= | Wdh.= | Wdh.= | Wdh.= | Wdh.= | Wdh.= | Wdh.= | Wdh.= | Wdh.= | |
| | D | One Arm Row mit 12 Wdh. | | 1 | 120 sek | 12 | 12 | 12 | | | | | | | | | | |
| | | | | 2 | | 12 | 12 | 12 | | | | | | | | | | |
| | | | | 3 | | X | X | 12 | 12 | | | | | | | | | |
| | | | | X | | X | X | X | 12 | TOT= | TOT= | TOT= | TOT= | TOT= | TOT= | TOT= | TOT= | |
| | E | Push up AMRAP in 6 min | | ∞ | nach Gefühl | TOT= | TOT= | TOT= | TOT= | TOT= | TOT= | TOT= | TOT= | TOT= | TOT= | TOT= | TOT= | TOT= |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | F | Farmers Walk (schwer) auf 50 Meter | | 1 | nach Gefühl | 50 | 50 | 50 | | | | | | | | | | |
| | | | | 2 | | 50 | 50 | 50 | | | | | | | | | | |
| | | | | 3 | | X | X | 50 | 50 | | | | | | | | | |
| | | | | X | | X | X | X | 50 | TOT= | TOT= | TOT= | TOT= | TOT= | TOT= | TOT= | TOT= | |

INFO

Ermittle vor deiner ersten Trainingseinheit das Gewicht mit dem du die vorgegebenen Wiederholungen bei korrekter Ausführung schaffst. Taste dich langsam an dieses Gewicht heran. Trage das Gewicht in die Spalte „RM Test“ ein. Mit diesem Gewicht wirst du von TE1-TE6 arbeiten. Das Gewicht wird erst ab TE7 gesteigert. Dein erstes Training (Vorbereitung) ist nun beendet.

- In TE1 - TE3 sind die Sätze, Wiederholungen und Gewicht (siehe RM-Test) vorgegeben.
- In TE4 - TE6 versuchst du soviel Wiederholungen wie möglich zu bewältigen. Das Gewicht bleibt gleich wie in den ersten 3 Einheiten (siehe RM-Test)
- Ab TE7: Absolvire in jedem Satz die vorgegebenen Wdh. Sobald du in jedem Satz die vorgegebenen Wdh. geschafft hast, darfst du in der nächsten Einheit das Gewicht erhöhen.

Persönliche Notizen:

Warm up: Es sollte ein spezifisches Warm up erfolgen. Legende Daten eintragen

| TE 1 am: | TE 2 am: | TE 3 am: | TE 4 am: | TE 5 am: | TE 6 am: |
|--------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|
| Ausgeübte Tätigkeit | Ausgeübte Tätigkeit | Ausgeübte Tätigkeit | Ausgeübte Tätigkeit | Ausgeübte Tätigkeit | Ausgeübte Tätigkeit |
| Intervall 1: 4 Minuten mit HF≈65% | Intervall 1: 3 Minuten mit HF≈65% | Intervall 1: 4 Minuten mit HF≈65% | Intervall 1: 3 Minuten mit HF≈65% | Intervall 1: 4 Minuten mit HF≈65% | Intervall 1: 3 Minuten mit HF≈65% |
| Soll 6x | Soll 4x | Soll 6x | Soll 4x | Soll 6x | Soll 4x |
| Intervall 2: 1 Minuten mit HF≈90% | Intervall 2: 2 Minuten mit HF≈90% | Intervall 2: 1 Minuten mit HF≈90% | Intervall 2: 2 Minuten mit HF≈90% | Intervall 2: 1 Minuten mit HF≈90% | Intervall 2: 2 Minuten mit HF≈90% |
| Soll 6x | Soll 4x | Soll 6x | Soll 4x | Soll 6x | Soll 4x |
| Zurückgelegte Strecke | Zurückgelegte Strecke | Zurückgelegte Strecke | Zurückgelegte Strecke | Zurückgelegte Strecke | Zurückgelegte Strecke |
| TE 7 am: | TE 8 am: | TE 9 am: | TE 10 am: | TE 11 am: | TE 12 am: |
| Ausgeübte Tätigkeit | Ausgeübte Tätigkeit | Ausgeübte Tätigkeit | Ausgeübte Tätigkeit | Ausgeübte Tätigkeit | Ausgeübte Tätigkeit |
| Intervall 1: 4 Minuten mit HF≈65% | Intervall 1: 3 Minuten mit HF≈65% | Intervall 1: 4 Minuten mit HF≈65% | Intervall 1: 3 Minuten mit HF≈65% | Intervall 1: 4 Minuten mit HF≈65% | Intervall 1: 3 Minuten mit HF≈65% |
| Soll 6x | Soll 4x | Soll 6x | Soll 4x | Soll 6x | Soll 4x |
| Intervall 2: 1 Minuten mit HF≈90% | Intervall 2: 2 Minuten mit HF≈90% | Intervall 2: 1 Minuten mit HF≈90% | Intervall 2: 2 Minuten mit HF≈90% | Intervall 2: 1 Minuten mit HF≈90% | Intervall 2: 2 Minuten mit HF≈90% |
| Soll 6x | Soll 4x | Soll 6x | Soll 4x | Soll 6x | Soll 4x |
| Zurückgelegte Strecke | Zurückgelegte Strecke | Zurückgelegte Strecke | Zurückgelegte Strecke | Zurückgelegte Strecke | Zurückgelegte Strecke |