

Allgemeine Informationen	Warm- Up -> Black Roll + Dynamic Stretching individuell		1 RM Maximal Gewichte		*niebeuge	Bankdr.	Kreuzheben	Frontknieb.	Kraftdr.	Rudern v.	Klimmzug	Dips	Rudern v.	Reißen	Umsetzen	01.01.2018									
	Jede Übung wird mit Aufwärmätzen eingeleitet. -> Langsame Steigerungen zu den Arbeitssätzen. Aufwärmätze/Gewichte werden nicht im Plan vermerkt.																								
	Hauptübungen werden nur alle 3 Wochen schwer trainiert. Haltet euch an die Vorgaben! Beispiel Kniebeuge: 1 Woche schwer, 2 Woche Explosiv, 3 Woche Umfang, 4 Woche wieder schwer. Ebenso die anderen Hauptübungen. Die Assistance Exercises werden jede Woche trainiert auf Umfang. Ziel ist Muskelaufbau und Kräftigung der Schwachstellen. Immer mit hoher Intensität arbeiten.																								
KÖRPERGEWICHT eintragen																									
SESSION 1 - Hauptübung																									
Tag 1		Woche I		Woche II		Woche III		Woche IV		Woche V		Woche VI		Woche VII		Woche VIII		Woche IX							
		Wiederh.:	Last %:	Wiederh.:	Last %:	Wiederh.:	Last %:	Wiederh.:	Last %:	Wiederh.:	Last %:	Wiederh.:	Last %:	Wiederh.:	Last %:	Wiederh.:	Last %:	Wiederh.:	Last %:						
1	KNIEBEUGE HINTEN	Schwer	2	80%					2	85%					1	90%									
			2	80%					2	85%					1	92,5%									
			2	80%					2	85%					1	95%									
			2	80%					2	85%															
			2	80%					2	85%															
1	KNIEBEUGE HINTEN	Explosiv			3	60%							3	65%					3	70%					
					3	60%					3	65%					3	70%							
					3	60%					3	65%					3	70%							
					3	60%					3	65%					3	70%							
					3	60%					3	65%					3	70%							
					3	60%					3	65%					3	70%							
					3	60%					3	65%					3	70%							
1	KNIEBEUGE HINTEN	WH					8	80%					6	80%					6	80%					
SESSION 1 - Assistance Exercises																									
2	FRONTKNIEBEUGE	langsam runter explosiv hoch									6-8	75%		6-8	75%		6-8	75%		6-8	75%				
											6-8	75%		6-8	75%		6-8	75%		6-8	75%				
											6-8	75%		6-8	75%		6-8	75%		6-8	75%				
2	Boxsquat	langsam runter explosiv hoch	6-8	75%	6-8	75%	6-8	75%	6-8	75%										6-8	75%				
			6-8	75%	6-8	75%	6-8	75%	6-8	75%										6-8	75%				
			6-8	75%	6-8	75%	6-8	75%	6-8	75%										6-8	75%				
Supersatz	Hamstring Lower	Supersatz	10		10		10		10		10		10		10		10		10						
			10		10		10		10		10		10		10		10		10						
			10		10		10		10		10		10		10		10		10						
	10 p.S.			10 p.S.		10 p.S.		10 p.S.		10 p.S.		10 p.S.		10 p.S.		10 p.S.		10 p.S.		10 p.S.					
	10 p.S.			10 p.S.		10 p.S.		10 p.S.		10 p.S.		10 p.S.		10 p.S.		10 p.S.		10 p.S.		10 p.S.					
5	Bauchübung	Supersatz	10		10		10		10		10		10		10		10		10						
			10		10		10		10		10		10		10		10		10						
			10		10		10		10		10		10		10		10		10						
RPE Belastungsempfinden (0-10)																									

SESSION 2																															
Tag 2			Woche I			Woche II			Woche III			Woche IV			Woche V			Woche VI			Woche VII			Woche VIII			Woche IX				
			Wiederh.:	Last %:		Wiederh.:	Last %:		Wiederh.:	Last %:		Wiederh.:	Last %:		Wiederh.:	Last %:		Wiederh.:	Last %:		Wiederh.:	Last %:		Wiederh.:	Last %:						
1	Bankdrücken	Explosiv	3	60%								3	65%								2	70%					1	90%			
			3	60%									3	65%								2	70%					1	92,5%		
			3	60%									3	65%									2	70%					1	95%	
			3	60%									3	65%									2	70%							
			3	60%									3	65%									2	70%							
			3	60%									3	65%																	
			3	60%									3	65%																	
			3	60%									3	65%																	
1	Bankdrücken	WH				8	70%								6	80%								6	80%						
1	Bankdrücken	Schwer							2	80%								2	85%												
									2	80%								2	85%												
									2	80%								2	85%												
									2	80%																					
SESSION 2 - Assistance Exercises																															
2	Kraftdrücken		6-8	75%		6-8	75%		6-8	75%		6-8	75%																		
			6-8	75%		6-8	75%		6-8	75%		6-8	75%																		
			6-8	75%		6-8	75%		6-8	75%		6-8	75%																		
Supersatz	Bankdrücken KH	Supersatz	6-8	75%		6-8	75%		6-8	75%		6-8	75%		6-8	75%		6-8	75%		6-8	75%		6-8	75%		6-8	75%			
			6-8	75%		6-8	75%		6-8	75%		6-8	75%		6-8	75%		6-8	75%		6-8	75%		6-8	75%		6-8	75%		6-8	75%
			6-8	75%		6-8	75%		6-8	75%		6-8	75%		6-8	75%		6-8	75%		6-8	75%		6-8	75%		6-8	75%		6-8	75%
			6-8	75%		6-8	75%		6-8	75%		6-8	75%		6-8	75%		6-8	75%		6-8	75%		6-8	75%		6-8	75%		6-8	75%
	Klimmzug Untergriff		6-8			6-8			6-8			6-8			6-8			6-8			6-8			6-8			6-8			6-8	
			6-8			6-8			6-8			6-8			6-8			6-8			6-8			6-8			6-8			6-8	
			6-8			6-8			6-8			6-8			6-8			6-8			6-8			6-8			6-8			6-8	
			6-8			6-8			6-8			6-8			6-8			6-8			6-8			6-8			6-8			6-8	
2	JM Drücken													6-8			6-8			6-8			6-8			6-8					
														6-8			6-8			6-8			6-8			6-8					
														6-8			6-8			6-8			6-8			6-8					
														6-8			6-8			6-8			6-8			6-8					
5	Bauchübung		10			10			10			10			10			10			10			10			10				
			10			10			10			10			10			10			10			10			10				
RPE Belastungsempfinden (0-10)																															

SESSION 3																																								
Tag 3			Woche I			Woche II			Woche III			Woche IV			Woche V			Woche VI			Woche VII			Woche VIII			Woche IX													
			Wiederh.: Last %:			Wiederh.: Last %:			Wiederh.: Last %:			Wiederh.: Last %:			Wiederh.: Last %:			Wiederh.: Last %:			Wiederh.: Last %:			Wiederh.: Last %:																
1	KREUZHEBEN	WH	8	70%										8	80%							6	80%																	
1	KREUZHEBEN	Schwer				2	80%									2	85%								1	90%														
						2	80%									2	85%								1	92,5%														
						2	80%									2	85%								1	95%														
						2	80%									2	85%																							
1	KREUZHEBEN	Explosiv							3	60%									3	65%										2	70%									
									3	60%									3	65%										2	70%									
									3	60%									3	65%										2	70%									
									3	60%									3	65%										2	70%									
									3	60%									3	65%										2	70%									
									3	60%									3	65%										2	70%									
SESSION 3 - Assistance Exercises																																								
2	Bankziehen LH		6-8	75%		6-8	75%		6-8	75%		6-8	75%																											
			6-8	75%		6-8	75%		6-8	75%		6-8	75%																											
			6-8	75%		6-8	75%		6-8	75%		6-8	75%																											
2	Bankziehen KH													6-8	75%			6-8	75%			6-8	75%			6-8	75%			6-8	75%			6-8	75%					
														6-8	75%			6-8	75%			6-8	75%			6-8	75%			6-8	75%			6-8	75%					
														6-8	75%			6-8	75%			6-8	75%			6-8	75%			6-8	75%			6-8	75%					
Supersatz	Good Mornings	Supersatz	6-8			6-8			6-8			6-8			6-8			6-8			6-8			6-8			6-8			6-8			6-8							
			6-8			6-8			6-8			6-8			6-8			6-8			6-8			6-8			6-8			6-8			6-8							
			6-8			6-8			6-8			6-8			6-8			6-8			6-8			6-8			6-8			6-8			6-8			6-8				
	Rumpfbeugen GHR		6-8			6-8			6-8			6-8			6-8			6-8			6-8			6-8			6-8			6-8			6-8			6-8				
6-8				6-8			6-8			6-8			6-8			6-8			6-8			6-8			6-8			6-8			6-8			6-8						
5	Bauchübung		10			10			10			10			10			10			10			10			10			10			10			10				
			10			10			10			10			10			10			10			10			10			10			10			10				
			10			10			10			10			10			10			10			10			10			10			10			10				
RPE Belastungsempfinden (0-10)																																								