

Workshop - Fundament Plan	Ziel: Grundbewegungsmuster lernen, Stabilität/Muskeln/Kraft aufbauen
----------------------------------	---



Warm Up	1	1000 Meter laufen	5	Legende		Warm Up Programm
	2	100 Hampelmänner	6		TOT	Gesamt Wiederholungen
	3	Dynamisches Dehnen (Bei Bewegungseinschränkungen)	7			Gewicht eintragen
	4		8			Wdh. eintragen

Sätze steigern 2 3 4	Max WH pro Satz	Werden 45 Gesamt WH erreicht - Belastung in der nächsten TE steigern
----------------------	-----------------	--

Dauer	Nr.	Übung	15 RM	Sätze	Pause	TE1	TE2	TE3	TE4	TE5	TE6	TE7	TE8	TE9	TE10	TE11	TE12			
45-60min	A1	Goblet Squats		1	60 - 90 Sekunden															
				2																
				3		X	X													
				4		X	X	X	X	TOT	TOT	TOT	TOT	TOT	TOT	TOT	TOT	TOT	TOT	TOT
	A2	Lasten heben oder Kreuzheben		1																
				2																
				3		X	X													
				4		X	X	X	X	TOT	TOT	TOT	TOT	TOT	TOT	TOT	TOT	TOT	TOT	TOT
	A3	Liegestütz		1																
				2																
				3		X	X													
				4		X	X	X	X	TOT	TOT	TOT	TOT	TOT	TOT	TOT	TOT	TOT	TOT	TOT
	A4	Klimmzug		1																
				2																
				3		X	X													
				4		X	X	X	X	TOT	TOT	TOT	TOT	TOT	TOT	TOT	TOT	TOT	TOT	TOT
	A5	Farmers Walk		1																
				2																
				3		X	X													
				4		X	X	X	X	TOT	TOT	TOT	TOT	TOT	TOT	TOT	TOT	TOT	TOT	TOT
	A6	Plank		1																
				2																
				3		X	X													
				4		X	X	X	X	TOT	TOT	TOT	TOT	TOT	TOT	TOT	TOT	TOT	TOT	TOT

INFO
 Ermittle oder schätze das 15 RM (Gewicht für 15 WH) für jede Übung (Spalte 15 RM-Test). In TE1-3 werden 10 WH durchgeführt (Sätze steigern). In TE4-6 wird bei gleichbleibenden Gewicht die WH-Anzahl gesteigert. Ab TE7 wird das Gewicht steigert sobald mehr als 45 Gesamt-WH möglich sind. Das ist die Progression die du im Workshop kennen gelernt hast.

