

## Day 1

## Hypertrophie Block I - Woche 1

### Warmup

Wir starten, wie besprochen, mit Kraft.

Die Performance steht hier im Vordergrund - in der Progression bedeutet das, dass du dich je nach Intensität (RiR) pushen musst. 1-2 RiR sind dann schon sehr schwer aber noch technisch sauber.

### A Squat

Build up to heavy 12 reps (2-3 RiR)

2 Backoff sets @ 80%

Gerne ein Video vom Top set von schräg vorne

### B1 Beinstrecker

3 sets, 12-15 reps

Gerät so aufbauen, dass du es im Gesäß spürst.

### B2 Beinbeuger

3 sets, 12-15 reps

Kadenz: 2-1-3-1



Day 2

## Workout

A Rower Hamstring Curl

## Day 3

### A Deadlift

Build up to heavy 12 reps (2-3 RiR)

2 Backoff sets @ 80%

Gerne ein Video vom Top set von schräg vorne

---

### B1 Bent Over Barbell Row

3 sets, 10-12 reps

Im Superset mit B2

### B2 Single Arm Lat Pulldown

3 sets, 12-15 reps

Nach beiden Übungen eine Setpause von ca. 60-90 Sek.

**C AMRAP 3x3**

250m rowErg

10 Burpee over rower

into max rep single DB Snatch

Zwischen den AMRAPs 3 Minuten Pause.

<https://www.youtube.com/watch?v=3mlhF3dptAo>

## Day 5

### A Front squats

Build up to heavy 12 reps (2-3 RiR)

2 Backoff sets @ 80%

Gerne ein Video vom Top set von schräg vorne

---

### B1 Split Squats

Double Dumbbell

3 sets, 12-15 reps

### B2 Romanian Deadlift

3 sets, 10-12 reps

Hüfte aktiv nach hinten schieben.

---

### C Strict Press

Build up to set of 8 @2-3 Reps in reserve

2 Backoff sets @80%



## Day 7

**Workout****A Cardio**

Run / Bike / Row

45 min - Zone 2

Deine Zone 2 müsste auf der Uhr vermerkt sein, ansonsten nehmen wir ca. 65-75% deiner HFmax als Anhalt.

Wir testen das später einmal in der Praxis ;-)



## Day 8

**Hypertrophie Block I - Woche 2****A Squat**

Build up to heavy 12 reps (2 RiR)

3 Backoff sets @ 80%

**B reverse lunges**

3 sets, 8+8 reps @2-3 RiR

**C AMRAP 12**

10 WallBall (9/6)

20 cal RowErg

30m Double KB Farmers Carry

**D Dead hang**

3 Minuten kumuliert

(in so wenigen Sätzen wie möglich - rest as needed)

**Day 10****A Deadlift**

Build up to heavy 12 reps (2 RiR)

3 Backoff sets @ 80%

---

**B1 Single Arm Renegade Row**

3 sets, 10+10

Nimm ein Gewicht, was du im Core noch gut stabilisieren kannst.

**B2 Landmine Russian Twist**

3 sets, 20 reps (immer links - rechts)

---

**Day 12****A Front squats**

Build up to heavy 12 reps (2 RiR)

3 Backoff sets @ 80%

**B 4 rounds for time**

10-12 Australian Pull-ups

10 banded Push-ups

10 cal any Erg (light)

**C Arme**

3 rounds:

10-12 Incline Biceps Curls

10-12 Overhead Triceps Extension

Day 14

## Workout

### A Cardio

Run / Bike / Row

45-60 min - Zone 2

Day 15

## Hypertrophie Block I - Woche 3

### A Squat

Build up to heavy 12 reps (1-2 RiR)

2 Backoff sets @ 80%

---

### B1 Beinbeuger

3 sets, 12-15 reps

Kadenz: 2-1-3-1

### B2 Beinstrecker

3 sets, 12-15 reps

Gerät so aufbauen, dass du es im Gesäß spürst.

---

### C Dead hang

3:00 min kumuliert in so wenigen sets wie möglich

## Day 17

**A Deadlift**

Build up to heavy 12 reps (1-2 RiR)

2 Backoff sets @ 80%

---

**B1 Bent Over Barbell Row**

3 sets, 10-12 reps

Im Superset mit B2

**B2 Single Arm Lat Pulldown**

3 sets, 12-15 reps

---

**C AMRAP 15**

21 Double DB Deadlifts

15 Double DB Push Press

9 Double DB Box step over

Wähle hier das Gewicht abhängig von deiner "schwierigsten" Übung - bsp. die Box step over und nutze das für das gesamte Workout.



**Day 19****A Front squats**

Build up to heavy 12 reps (1-2 RiR)

2 Backoff sets @ 80%

**B Strict Press**

Build up to set of 6 @2-3 Reps in reserve

2 Backoff sets @80%

---

**C1 Split Squats**

Double Dumbbell

3 sets, 12-15 reps

**C2 Staggered stance rdl**

3 sets, 10-12 reps

Hüfte aktiv nach hinten schieben.

Double KB oder DB





Day 21

## Workout

### A Cardio

Run / Bike / Row

45-60 min - Zone 2

Nose Breathing

Day 22

## Hypertrophie Block I - Woche 4

### A Squat

Build up to heavy 12 reps (2 RiR)

3 Backoff sets @ 85%

### B Reverse Lunge

3 sets, 8+8 @ 2RiR

### C AMRAP 25

500m RowErg

10 Push-ups

20 KB Swings

30 AbMat Sit-ups

### D Dead hang

3 Minuten kumuliert

## Day 24

### A Deadlift

Build up to heavy 12 reps (2 RiR)

3 Backoff sets @ 85%

---

### B1 Single Arm Renegade Row

3 sets, 10+10

### B2 Landmine Russian Twist

3 sets, 20 reps

---

### C DB Bench Press

4 sets, 10-12 reps @ 2 RiR

**Day 26****A Front squats**

Build up to heavy 12 reps (1-2 RiR)

3 Backoff sets @ 85%

**B 4 rounds for time**

10 cal any Erg (light)

12-15 Australian Pull-ups

10 banded Push-ups

**C Arme**

3 rounds:

12-15 Overhead Triceps Extension

12-15 Incline Biceps Curls

Day 28

## Workout

### A Cardio

Run / Bike / Row

60 min - Zone 2

Nose Breathing

Day 29

## Hypertrophie Block I - Woche 5

### Warmup

Vorletzte Woche im Block - bleib dran!

---

### A Squat

Build up to heavy 12 reps (1 RiR)

3 Backoff sets @ 90%

---

### B1 Beinstrecker

4 sets, 10-12 reps

### B2 Beinbeuger

4 sets, 10-12 reps

---

**C AMRAP 18**

10 Air Squat  
5 Pull-up  
10 alt. Lunges  
5 Push-ups

Die Übungen so skalieren, dass du die zumindest in den ersten 4-5 unbroken schaffst.  
Pullups kannst du banded ausführen, die Push-ups dann ggf. auf den Knien.

Egal für welche Variante du dich entscheidest - du bleibst das gesamte Workout dabei!



## Day 31

**A Deadlift**

Build up to heavy 12 reps (1 RiR)

2 Backoff sets @ 90%

---

**B1 Bent Over Barbell Row**

4 sets, 10-12 reps

Im Superset mit B2

**B2 Single Arm Lat Pulldown**

4 sets, 8-10 reps EA

Geh hier in die komplette Streckung, um den ganzen Lat zu erwischen

---

**C AMRAP 12**

16 DB Snatch @15-20 Kg

8 Single DB Box Step over @15-20 Kg

24 cal RowErg

**Day 33****A Front squats**

Build up to heavy 12 reps (1 RiR)

2 Backoff sets @ 80%

**B Strict Press**

Build up to set of 5 @2-3 Reps in reserve

2 Backoff sets @80%

---

**C1 Split Squats**

Double Dumbbell

3 sets, 12-15 reps

Kadenz: 2-2-1-1

## C2 Staggered stance rdl

3 sets, 10-12 reps

Hüfte aktiv nach hinten schieben.

Double KB oder DB

---

## D RowErg Conditioning

RowErg:

Warmup-Vorschlag:

1 min - easy

1 min - mod

1 min - hard

1 min - mod

1 min - easy

into

5 sets of:

1 min ON (Row for calories)

2 min OFF (easy row)

Track die gesamte Kalorienzahl in den ON Phasen, wenn möglich.

Day 35

## Workout

### A Cardio

Run / Bike / Row

60 min - Zone 2

Nose Breathing

## Day 36

## Hypertrophie Block I - Woche 6

### Warmup

Wir gehen in die Testwoche rein - gut essen vor den Trainings und noch mehr auf Schlaf und Regeneration achten, als bisher schon.

### A Back Squat

12 RM

Heute testen wir deinen Back Squat.

Geh wirklich ans Maximum - es darf keine Wiederholung mehr im Tank bleiben!

Wenn du merkst, dass noch eine 11. oder 12. Wiederholung geht, dann mache sie auch.

Merkst du zu Beginn des Top Sets, dass noch viel mehr geht, dann breche das Set ab und steigere das Gewicht.

Formel zum selber berechnen:

$(\text{Gewicht} \times \text{reps} \times 0,033 + \text{Gewicht}) = \text{est. 1RM}$

BEISPIEL:

$(100 \text{ Kg} \times 10 \text{ reps}) \times 0,033 + 100 = 133 \text{ Kg (1RM)}$

## **B AMRAP 15**

20 WallBall @ 9 Kg

10 Pullups

200m run

Scale as needed.

Die Pull-ups sollten hier zumindest in der ersten Runde unbroken durchgehen, genauso wie die Wall Balls

---

## Day 38

**Workout****A Deadlift**

12 RM

Heute testen wir deinen Deadlift.

Geh wirklich ans Maximum - es darf keine Wiederholung mehr im Tank bleiben!

Wenn du merkst, dass noch eine 11. oder 12. Wiederholung geht, dann mache sie auch.

Merkst du zu Beginn des Top Sets, dass noch viel mehr geht, dann breche das Set ab und steigere das Gewicht.

Formel zum selber berechnen:

$(\text{Gewicht} \times \text{reps} \times 0,033) + \text{Gewicht} = \text{est. 1RM}$

BEISPIEL:

$(100 \text{ Kg} \times 10 \text{ reps}) \times 0,033 + 100 = 133 \text{ Kg (1RM)}$

**B AMRAP 15**

4 Sandbag over Shoulder (60/40)

8 V-ups

12 Box Jump over

Wenn kein Sandbag da ist, dann pack deinen Rucksack mit ca. 20 Kg und verdopple die Anzahl auf 8 reps.





## Day 40

**Workout****A Front squats**

12 RM

Heute testen wir deinen Front Squat.

Geh wirklich ans Maximum - es darf keine Wiederholung mehr im Tank bleiben!

Wenn du merkst, dass noch eine 11. oder 12. Wiederholung geht, dann mache sie auch.

Merkst du zu Beginn des Top Sets, dass noch viel mehr geht, dann breche das Set ab und steigere das Gewicht.

Formel zum selber berechnen:

$(\text{Gewicht} \times \text{reps} \times 0,033) + \text{Gewicht} = \text{est. 1RM}$

BEISPIEL:

$(100 \text{ Kg} \times 10 \text{ reps}) \times 0,033 + 100 = 133 \text{ Kg (1RM)}$

**B For time**

21 - 15 - 9

Double DB Clean @ 15 - 22,5 Kg

Burpee over DB

Hier heißt es ballern.

So schnell wie möglich durch.

Smart splitten ist angesagt, damit du nicht ewig warten musst, bis der Atem wieder da ist.

**c Dead hang**

3 Minuten kumuliert

(in so wenigen Sätzen wie möglich - rest as needed)

Day 41

## FEEDBACK BOGEN (Ergänzung)

### A Check up Call

Wenn du möchtest im Laufe der kommenden Woche.

Day 42

## Workout

### A Cardio

Run / Bike / Row

60-75 min - Zone 2

Nose Breathing

Day 43

## Deload Woche

### Warmup

Mach diese Woche etwas weniger - heißt wir nutzen den Übergang, um deinen Körper etwas zu entlasten.

### A **40 min for quality**

2000m Bike

20 Air Squats

15 Double DB Deadlifts

10 Australian Pullups

@70-80% von dem, was du leisten könntest

Day 45

## Workout

### A **AMRAP 30**

20 alt. seated Double DB Press

20 alt. DB row (top-down)

20 cal Erg (am liebsten row)

### B **Dead hang**

Kumuliert: 3:00 min

Day 47

## Workout

### A E3MOM 30

10 Double DB Thruster

10 DB Crush Grip Bench Press

10 cal any Erg

Nicht ballern, sondern noch auf Qualität achten - trotzdem zügig durch.

Die Übungen so schwer machen, dass du damit nicht länger als 2:40 min brauchst.

Day 48

## Workout

### A Cardio

Auch gerne Schwimmen ;-)

46-50 min @ Zone 2

Auch selbstständig wie angesprochen das Volumen in den nächsten Hypertrophie Blöcken so zwischen 60-150 min / Woche @ Zone 2 halten. Kannst du gerne selbstständig dann in Häppchen gestalten (aber mindestens 30 min / Session)



## Day 49

**Power auf Dauer****A Row Sprint Start**

5 x 10 cal Sprint

**B AMRAP 38**

2 min ON

1 min OFF

row for calories

Also das Display komplett durchlaufen lassen. Die eine Minute rest wirklich nichts machen, vielleicht trinken, etc. Ziel ist es, die HF möglichst wieder auf Normalwert zu bekommen um durchhaltefähig zu bleiben!