
Day 1

Hypertrophie Block I - Woche 1

⌚ Warmup

Wir starten, wie bespchen, 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 seehr 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 Famers 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:

(Gewicht x reps= x 0,033 + Gewicht = est. 1RM

BEISPIEL:

(100 Kg x 10 reps) x 0,033 + 100 = 133Kg (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:

(Gewicht x reps = x 0,033 + Gewicht = est. 1RM

BEISPIEL:

(100 Kg x 10 reps) x 0,033 + 100 = 133Kg (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:

(Gewicht x reps = x 0,033 + Gewicht = 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!
