

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<b>Strength:</b> Beispiel: E4MOM 20:00 10x Bulgarian Squats (links) 10x Bulgarian Squats (rechts) ME Push ups / Dips / Handstand Push ups	<b>Strength:</b> Beispiel: A) EMOM 10:00 2-4x alt. SB Cleans B) EMOM 10:00 10x DBL DB Deadlifts	<b>Endurance / Monster Mash:</b>  Workoutdauer: 30:00 – 60:00  Movements: (eher) - low skill - high reps - CYCLICAL AEROBIC WORK - SB Carry / Walk	<b>Strength:</b> E2MOM 20:00 10x SB Squats  <b>0:00-10:00 Bear Hug</b> <b>10:00-20:00 Front Rack (links/rechts)</b>	<b>Strength:</b> <b>Push &amp; Pull &amp; Core</b> Beispiel: A) EMOM 10:00 Pull ups / Ring Rows (same #Reps every rd) B) EMOM 10:00 Strict Press (same #Reps every rd)	<b>Endurance / Monster Mash:</b>  <b>Beispiel Endurance:</b> Teams of 3: 75x SB Squat Cleans 150x Burpees o. t. Bar 225 cal Bike 300 cal Row  <b>Beispiel Monster Mash:</b> E10MOM a) 21-15-9 Thrusters Stand Ups b) 21-15-9 Squat Cleans Cal Bike c) 21-15-9 STOH Cal Row d) 21-15-9 Snatches Burpees on Plate  Score: 4x rem. time	<b>Functional Bodybuilding:</b> <b>Pull / Push / Core / Legs zb:</b> <b>A</b> E3MOM 15:00 Superset Pull (3 st.) <b>B</b> E3MOM 15:00 Superset Push (3 st.) <b>C</b> <b>AB Bomber / Leg raises</b> 3 rds 15x weighted V-Ups 15x Pike Pulses 15x No Arm Sit ups ME Hollow Hold <b>D</b> <b>Knee Assistance / Rehab Exercises</b> Beispiel: - Tibialis Raises - Calve Raises - Cyclist Squats - ATG Lunges - Nordig Ham Curls
<b>Workout:</b> <b>High Intensity Intervalle + Pausen</b> Beispiel: 5rds 2:00 on / 2:00 off 15x DBL DB Clean & STOH rem. Time: AMRAP calories Bike, Rower / Stand ups	<b>Workout:</b> <b>High Intensity Intervalle + Pausen</b> Beispiel: 5rds 1:00 on / 3:00 off AMRAP calories Bike / Rower	Partner Workout möglich.	<b>Workout:</b> Alles möglich. Kri & Chris sind hierfür verantwortlich.  DB DT: 5 rds 12x DBL DB Deadlifts 9x DBL DB Hang Cleans 6x DBL DB Jerks	<b>Workout:</b> <b>Dumbbell Cycling / SB Cycling</b> Mid Duration: 10:00 . 20:00 Beispiel: AMRAP 10:00 3,6,9,12... DBL DB Thrusters rx calories Bike / Rower into: AMRAP 3:00 DBL DB STOH rx+		
<b>Steigern:</b> <b>Gewicht hoch + Reps runter oder Gewicht bleibt + Reps hoch</b>	<b>Steigern:</b> <b>Gewicht hoch + Reps runter oder Gewicht bleibt + Reps hoch</b>		<b>Steigern:</b> <b>Gewicht hoch + Reps runter oder Gewicht bleibt + Reps hoch</b> <b>Gewicht variiert zwischen den Haltevarianten.</b>	<b>Steigern:</b> <b>+1 reps pro Minute oder weniger</b> <b>zB: 1x +1, 9x +0</b> <b>Gewicht steigern nur bei</b> <b>&gt; 5 reps / Minute</b>		<b>Hier wird gepumpt! Vielleicht werden auch Curls gemacht.</b>

10.10.22 – 27.10.22 → SB Movements (Squats, Cleans) / DB Deadlifts / High Intensity Intervalle + Pausen / Functional Bodybuilding

**Barbell (Langhantel) Classic:**

→ Die Einheit für fortgeschrittene Athleten.

→ Voraussetzungen:

- Kenntnis und Beherrschung der Grundübungen (SB, DB)

Beispiel:

Squat: Front / Back / Overhead / Split (Lunges)

Shoulder to Overhead: Strict Press / Push Press / Jerk (Push, Squat, Split)

Deadlift: Conventional / Romanian / Single Leg

Clean: Muscle / Power / Squat / Hang

Snatch: Muscle / Power / Squat / Hang

Devil Press, Thruster, Cluster

**Dienstag: Wendler Kraftzyklus Frontsquats / Strict Press + Advanced Workout**

→ Hier bekommt jeder Teilnehmer seinen eigenen, individuell angepassten Wendler-Zyklus (3 Wochen on / 1 Woche off (Deload))

→ Nur sinnvoll, wenn man regelmäßig an den Barbell Einheiten teilnimmt.

**Freitag: Olympic Weightlifting: Snatch Technik / Strength + Advanced Workout**

→ Hier arbeiten wir 30:00 an deiner Technik oder Kraft im Reißen / Snatch mit der Langhantel

**Sonntag: Olympic Weightlifting: Clean & Jerk Technik / Strength + Advanced Workout**

→ Hier arbeiten wir 30:00 an deiner Technik oder Kraft im Stoßen (Umsetzen + Stoßen) / Clean & Jerk mit der Langhantel

**Alle Angaben sind nicht fix. Ich behalte mir vor die Einheiten / Tage jederzeit an die Gruppe / Situation anzupassen.**