

## Trainingsplan von Max Mustermann

Start:	7.5.2015
Ende:	

<b>Ziele:</b>	
1.	Kreuzheben mit 1.5 fachen Körpergewicht
2.	Side Split (Spagat)
3.	Einbeinige Kniebeuge (Pistol)

## Assessment

Übung	Start	Ende
<b>Kreuzheben</b> maximal auf 1 Rep		
<b>Side Split</b> – Abstand der Hüfte zum Boden		
<b>Hockey Kniebeuge</b> – Anzahl, Knie zum Boden		
Tiefe <b>Squat Position</b> - Foto		

## Trainingseinheit I

Datum: \_\_\_\_\_

### Warmup

- **Mobilisation Oberkörper**
  - Schulterblatt-Positionen
  - Disclocation
  - Schulter-Routine
- **Mobilisation Unterkörper**
  - Hüftkreise
  - Hüftkippen
  - Kosak
  - Hip-Routine
- **Kreuzheben**
  - 60kg auf 8 WDH
  - 75kg auf 6 WDH
- **Z-Health**
  - Lateral Ankle Tilt
  - Armkreise vorne und oben
  - Komplette Hände
- **Prehab**
  - Hüftbrücke einbeinig 3x10r
  - Y-T-U-W je 30s

### Kreuzheben – Unterkörper/hüftdominant

	Übung	Tempo	Gewicht	Soll	Ist
A <sub>1</sub>	Kreuzheben	22x2	100kg	5x 5r	
A <sub>2</sub>	Dislocation			10r	
B <sub>1</sub>	Kettlebell-Swing		20kg	3x 10r	
B <sub>2</sub>	Passives Hängen			3x 30s	

### Kniebeuge – Unterkörper/kniedominant

	Übung	Tempo	Gewicht	Soll	Ist
A <sub>1</sub>	Hockey Squat	31x1		4x 5	
A <sub>2</sub>	Pistol mit festhalten	32x1		5r	
B <sub>1</sub>	Back Squat	31x1	75kg	3x8r	
B <sub>2</sub>	Scapula Pushup	2112		10r	

### SASS – Straight Arm Scapula Strength

	Übung	Tempo	Gewicht	Soll	Ist
A <sub>1</sub>	Aktives Hängen	31x3		4x10	
A <sub>2</sub>	Handstand Shrugs	31x1		10r	
B <sub>1</sub>	Kobra/Dach			3x 10r	
B <sub>2</sub>	Tisch drücken	21x2		10r	

## Trainingseinheit II

Datum: \_\_\_\_\_

### Warmup

- **Mobilisation Oberkörper**
  - Schulterblatt-Positionen
  - Disclocation
  - Schulter-Routine
- **Mobilisation Unterkörper**
  - Hüftkreise
  - Hüftkippen
  - Kosak
  - Sprünge ausm Sprunggelenk
- **Clean**
  - 10kg auf 6 WDH
  - 15kg auf 5 WDH
- **Z-Health**
  - Lateral Ankle Tilt
  - Armkreise vorne und oben
  - Komplette Hände
- **Prehab**
  - Cubain Row 3x 10r mit 8kg
  - 90/90 2x 4r

### Schnellkraft

	Übung	Tempo	Gewicht	Soll	Ist
A <sub>1</sub>	Clean	Explosiv	45kg	6x 4	
A <sub>2</sub>	Tisch aufdrehen			6x 5r R&L	

### BAS – Bend Arm Strength

	Übung	Tempo	Gewicht	Soll	Ist
A <sub>1</sub>	Rudern mit Ringen	31x1		4x 10r	
A <sub>2</sub>	Liegestütz	31x1		4x 10r	
B <sub>1</sub>	Hinge Row	31x1		3x 8	
B <sub>2</sub>	Latissimus dehnen			3x 30s	

### Mobility und Stretch

	Übung	Tempo	Gewicht	Soll	Ist
A <sub>1</sub>	Kosak			4x 20r	
A <sub>2</sub>	Pike Stretch		10kg	10r	
B <sub>1</sub>	Bear Walk			4x 45s	
B <sub>2</sub>	Side Split halten		10kg	4x 30s	