

Rücken - Schulter - Zyklus

1. Priorität: Rücken - Schulter - Nacken - Waden Datum:	Sätze	Wiederholungen	Gewicht/Satz [kg]				Trainingstechnik*
			1	2	3	4	
Rudern sitzend am Kabel	3	6				-	🌀
Rudern vorgebeugt mit der Langhantel (Obergriff)	3	5 x 3				-	Rest/Pause
Enges Latziehen	3	6				-	🌀
Seilziehen mit gestreckten Armen	3	8				-	Maximale Dehnung
Frontheben mit Kurzhanteln stehend	3	5 x 3				-	Rest/Pause
Seitheben einarmig	3	6				-	🌀
Arnoldpressen	3	8				-	Maximale Dehnung
Vorgebeugtes Heben mit Kurzhanteln	3	6				-	🌀
Schulterheben nach hinten mit der Langhantel	3	5 x 3				-	Rest/Pause
Wadenheben sitzend	3	6				-	🌀
Wadenheben stehend	3	6				-	🌀

*** Rest/Pause** Gewicht, mit dem man 6 Wiederholungen schafft, 3 Wiederholungen, 10 Sekunden Pause, 3 Wiederholungen, 10 Sekunden Pause (insgesamt 5x).

*** Maximale Dehnung** Gewicht sehr langsam, so tief wie möglich herabgelassen, unten 2 Sekunden halten, langsam wieder hoch.

2. Maximalkraft: Brust - Arme Datum:	Sätze	Wiederholungen	Gewicht/Satz [kg]				Trainingstechnik*
			1	2	3	4	
Board Press	...	3 - 1					Maximalkraft !
Fliegende flach	3	3				-	🌀
Dips mit Zusatzgewicht	3	3				-	🌀
Enges Bankdrücken	...	3 - 1					Maximalkraft !
Trizepsstrecken am Kabel (Ellenbogen nach außen)	3	3				-	🌀
Cheating Bizepscurl	...	3 - 1					Maximalkraft !
Konzentrationscurl (negativ)	3	3				-	🌀
Hammercurl mit Kurzhanteln	3	5				-	🌀

*** Maximalkraft** In jedem Satz das Gewicht erhöhen, erst 3 Wiederholungen pro Satz dann Singles bis gar nichts mehr geht.

3. Kraftausdauer: Beine Datum:	Sätze	Wiederholungen	Gewicht/Satz [kg]				Trainingstechnik*
			1	2	3	4	
Tiefe Kniebeugen mit der Langhantel	3	15				-	Kraftausdauer
Legcurl liegend	3	15				-	Kraftausdauer
Beinstrecken	3	15				-	Kraftausdauer
Ausfallschritte	3	15				-	Kraftausdauer
Abduktion	3	15				-	Kraftausdauer
Adduktion	3	15				-	Kraftausdauer

* **Kraftausdauer** Die Übungen werden etwas schneller als normal ausgeführt. 45 Sekunden Pause zwischen den Sätzen

4. Priorität: Rücken - Schulter - Nacken - Waden Datum:	Sätze	Wiederholungen	Gewicht/Satz [kg]				Trainingstechnik*
			1	2	3	4	
Rudern mit der T-Hantel	3	8 > 8 > 8				-	Reduktionssatz
Latziehen Front	4	8					🌀
Rudern vorgebeugt mit Kurzhantel	4	8					🌀
Überzüge liegend mit der Langhantel (Arme gestreckt)	3	8				-	Maximale Dehnung
Aufrechtes Rudern	4	8					🌀
Seitheben sitzend	3	8 > 8 > 8				-	Reduktionssatz
Nackendrücken auf der Multipresse	3	8				-	Maximale Dehnung
Vorgebeugtes Heben mit Kurzhanteln	4	8					🌀
Schulterheben mit Kurzhanteln nach außen gedreht	4	8					🌀
Wadenheben sitzend	4	10					🌀
Wadenheben stehend	4	10					🌀

* **Reduktionssatz** Normaler Satz bis keine Wiederholung mehr möglich, Gewicht absetzen und reduzieren, keine Pause dazwischen, max. 3 Durchgänge.

* **Maximale Dehnung** Gewicht sehr langsam, so tief wie möglich herabgelassen, unten 2 Sekunden halten, langsam wieder hoch.

5. Schnellkraft / Explosivkraft: Brust - Arme - Bauch Datum:	Sätze	Wiederholungen	Gewicht/Satz [kg]				Trainingstechnik*
			1	2	3	4	
Bench Press	10	2					Explosiv mit der Hälfte des maximalen Gewichtes!
Dips	4	3					Explosiv!
Trizepspressen an der Maschine	5	3					Explosiv mit der Hälfte des maximalen Gewichtes!
Enges Bankdrücken	4	3					Explosiv!
Bizepscurl stehend mit der SZ-Hantel	5	3					Explosiv mit der Hälfte des maximalen Gewichtes!
Hammercurl	4	3					Explosiv!
Beinheben / Beckenlift liegend	3	15				-	🌀
Seitliche Kontraktionen mit Seil	3	15				-	🌀
Gerade Kontraktionen mit Seil	3	15				-	🌀

* **Explosiv** Höchstmögliche Geschwindigkeit im positiven Teil, kurz halten, langsam senken, 30 Sekunden Pause.

6. Kraftausdauer: Beine Datum:	Sätze	Wiederholungen	Gewicht/Satz [kg]				Trainingstechnik*
			1	2	3	4	
Beinstrecken	3	20				-	Kraftausdauer
Hackenschmidt-Kniebeugen	3	20				-	Kraftausdauer
Beinpressen	3	20				-	Kraftausdauer
Legcurl liegend	3	20				-	Kraftausdauer
Glutaeus	3	20				-	Kraftausdauer
Abduktion	3	20				-	Kraftausdauer
Adduktion	3	20				-	Kraftausdauer

* **Kraftausdauer** Die Übungen werden etwas schneller als normal ausgeführt. 45 Sekunden Pause zwischen den Sätzen

7. Priorität: Rücken - Schulter - Nacken - Waden Datum:	Sätze	Wiederholungen	Gewicht/Satz [kg]				Trainingstechnik*
			1	2	3	4	
Rudern vorgebeugt mit Untergriff	3	10				-	Supersatz !
+ Latziehen Front	3	10				-	
Seilziehen mit gestreckten Arme	3	10				-	Supersatz !
+ Latziehen hinter Kopf	3	10				-	
Seitheben sitzend	3	10				-	Supersatz !
+ Aufrechtes Rudern	3	10				-	
Arnoldpressen	3	10				-	Supersatz !
+ Vorgebeugtes Heben mit Kurzhanteln	3	10				-	
Schulterheben mit der Langhantel	3	10				-	🌀
Wadenheben sitzend	3	10				-	🌀
Wadenheben stehend	3	10				-	🌀

* **Supersatz** 2 verschiedene Übungen direkt hintereinander, ohne Pause.