

# Trainingsplan Januar

1. Trainingstag / Montag

Leistungsstufe: Leistungsstrainierender Trainingsziel: Maximalkraft			Satzzahl pro Übung: 3 Satzpausen: 2-3 Minuten					
Übungen	WH	ILB-Test	Woche 1 80% ILB	Woche 2 80% ILB	Woche 3 90% ILB	Woche 4 90% ILB	Woche 5 100% ILB	Woche 6 100% ILB
Frontkniebeuge	3	150kg	120	120	135	135	150	150
Beinpresse	3	500kg	400	400	450	450	500	500
Hakenschnitt	3	150kg	120	120	135	135	150	150
Wadenheben sitzen	3	125kg	100	100	112,5	112,5	125	125
Wadenheben stehen	3	250kg	200	200	225	225	250	250
Bauchpresse	6	105	84	84	94,5	94,5	105	105
Beckenheben im Stütz	6	mit Tubeban d	mit Tubeban d	mit Tubeban d	mit Tubeban d	mit Tubeban d	mit Tubeban d	mit Tubeban d

2. Trainingstag / Dienstag

Ausdauertraining + Stretching+ Stabilitätsübungen

3. Trainingstag / Mittwoch

Leistungsstufe: Leistungsstrainierender Trainingsziel: Maximalkraft			Satzzahl pro Übung: 3 Satzpausen: 2-3 Minuten					
Übungen	WH	ILB-Test	Woche 1 80% ILB	Woche 2 80% ILB	Woche 3 90% ILB	Woche 4 90% ILB	Woche 5 100% ILB	Woche 6 100% ILB
Frontdrücken LH	3	120kg	96	96	108	108	120	120
Seitheben KH	3	22,5kg	18	18	20	20	22,5	22,5
Schulterhorn	3	17,5kg	14	14	15	15	17,5	17,5
Schulterheben LH	3	270kg	216	216	243	243	270	270
Armbeugen LH	3	60kg	48	48	54	54	60	60
Kurzhandelarmbeugen	3	30kg	24	24	27	27	30	30
Armbeugen KH OG	3	35kg	28	28	31,5	31,5	35	35
Armstrecken Kabel	3	65kg	52	52	58,5	58,5	65	65
Kickbacks	3	25kg	20	20	22,5	22,5	25	25
Armstrecken Kabel UG	3	40kg	32	32	36	36	40	40

4. Trainingstag / Donnerstag

Leistungsstufe: Leistungsstrainierender Trainingsziel: Maximalkraft			Satzzahl pro Übung: 3 Satzpausen: 2-3 Minuten					
Übungen	WH	ILB-	Woche	Woche 2	Woche	Woche 4	Woche 5	Woche 6

		<b>Test</b>	<b>1 80% ILB</b>	<b>80% ILB</b>	<b>3 90% ILB</b>	<b>90% ILB</b>	<b>100% ILB</b>	<b>100% ILB</b>
<b>Kreuzheben</b>	<b>3</b>	<b>240kg</b>	<b>192</b>	<b>192</b>	<b>216</b>	<b>216</b>	<b>240</b>	<b>240</b>
<b>Langhantelrudern</b>	<b>3</b>	<b>150kg</b>	<b>120</b>	<b>120</b>	<b>135</b>	<b>135</b>	<b>150</b>	<b>150</b>
<b>Zug vertikal eng zur Brust</b>	<b>3</b>	<b>130kg</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>117</b>	<b>117</b>	<b>130</b>	<b>130</b>
<b>Flachbankdrücken LH</b>	<b>3</b>	<b>125kg</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>112,5</b>	<b>112,5</b>	<b>125</b>	<b>125</b>
<b>Schrägbankdrücken KH</b>	<b>3</b>	<b>40kg</b>	<b>32</b>	<b>32</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>40</b>	<b>40</b>
<b>Fliegende Bewegung auf der Flachbank KH</b>	<b>3</b>	<b>22,5kg</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>22,5</b>	<b>22,5</b>

### **5.Trainingstag / Freitag**

FREI

### **6.Trainingstag / Samstag**

#### **Strongman-Training:**

Baumstamm stemmen

Atlas Stones

Yoke Race

Farmerswalk

Conan Circle

Wheelflip

### **7.Trainingstag / Sonntag**

FREI

Die Trainingsplanung erfolgt für mindestens ein halbes Jahr und besteht überwiegend aus Maximalkraft und Hypertrophie. Es werden dazwischen kurze Zyklen mit Kraftausdauer eingebaut zur Erholung der Muskeln, Gelenke, Sehnen & Bänder.

Ca. 6 Wochen vor dem ersten Wettkampf wird das Training umgestellt auf eine Woche Strongman Disziplinen & eine Woche Training im Fitness-Studio.