



DER TRAININGSPLAN

i

Prinzipiell gilt: Pro Trainingstag 6 Übungen mit den jeweiligen Sätzen im vorgegebenen RPE-Bereich.

Warum A und B? Die beiden Varianten sollen Abwechslung in deinen Trainingsalltag bringen. An einem Tag machst du Variante A und am anderen B. Du kannst auch zwischen den beiden hin und her springen. Heißt, wenn du Lust auf die erste Übung aus Variante A „Rudern am Barren (eng)“ hast und diese gerne mit der zweiten Übung aus B „Crab Walk seitl. (mit Band)“ kombinieren möchtest, dann ist das ok. Wichtig ist nur, dass du die Übungsreihenfolge einhältst, damit alle Muskelgruppen gleich stark trainiert werden. Der Plan kann sich im Laufe der Zeit ändern, je nachdem, wie Etienne sich entwickelt.

Variante A

Rudern am Barren (eng)

- 2-5 Sätze mit RPE 7-10 (ca 5-15 Wiederholungen)
- zwischen den Sätzen etwa 2 Minuten Pause

Hip Thrusts (mit Band)

- 2-4 Sätze mit RPE 7-10 (ca 12-25 Wiederholungen)
- zwischen den Sätzen etwa 1,5 Minuten Pause

Stütz auf Pezziball

- 2-3 Sätze mit RPE 7-9 (ca 8-20 Wiederholungen)
- zwischen den Sätzen etwa 1 Minuten Pause

Pull-Aparts mit Band

- 2-5 Sätze mit RPE 6-10 (ca 15-25 Wiederholungen)
- zwischen den Sätzen etwa 0,5 Minuten Pause

Seitstütz

- 2-3 Sätze mit RPE 6-9 (ca 15-45 Sekunden)
- zwischen den Sätzen etwa 0,5 Minuten Pause

Curls/Trizeps

- 2-5 Sätze mit RPE 5-8 (ca 15-25 Sekunden)
- zwischen den Sätzen etwa 0,5 Minuten Pause

Variante B

Rudern am Barren (weit)

- 2-5 Sätze mit RPE 7-10 (ca 5-15 Wiederholungen)
- zwischen den Sätzen etwa 2 Minuten Pause

Crab Walk seitl. (mit Band)

- 2-4 Sätze mit RPE 7-10 (ca 15-30 Wiederholungen)
- zwischen den Sätzen etwa 1 Minuten Pause

Beinheben auf Bank

- 2-5 Sätze mit RPE 6-10 (ca 12-25 Wiederholungen)
- zwischen den Sätzen etwa 1 Minuten Pause

Vertikalzug mit Band

- 2-4 Sätze mit RPE 6-10 (ca 12-20 Wiederholungen)
- zwischen den Sätzen etwa 1,5 Minuten Pause

Aufrechtes Rudern mit Band

- 2-4 Sätze mit RPE 6-10 (ca 12-25 Wiederholungen)
- zwischen den Sätzen etwa 1 Minuten Pause

Curls/Trizeps

- 2-5 Sätze mit RPE 5-8 (ca 15-25 Wiederholungen)
- zwischen den Sätzen etwa 0,5 Minuten Pause

i

RPE steht für "Rating of Perceived Exertion" und stellt einen Zahlenwert auf einer Skala dar. Diese Skala reicht von 1-10 und spiegelt die Anzahl an Wiederholungen wider, die man vermutlich noch geschafft hätte. So heißt RPE 7, dass man noch 3 weitere technisch saubere Wiederholungen von der Übung schaffen könnte. RPE 9, dass man noch eine Wiederholung schafft und RPE 10, dass nichts mehr geht. Der Trainingsplan ist darauf ausgelegt, dass die RPE im Laufe der Trainingswochen zunimmt.