

STRENGTH SYMPHONY

Dauer	Einheiten pro Woche	Trainingsziel	Trainer	Erstellt am
6 Wochen	3	Kraft	Magnus Jabs	16.01.2024

Strength Training 1		Satz	Soll		Pause
1		Laufband	1	10 min. x km/h	
		WARM UP! Mache dich locker warm.			
Vorbereitung		Stelle dich auf das Laufband. Wähle dein gewünschtes Programm oder starte über Los dein Training.			
Ausführung		Laufe oder gehe in angemessener Geschwindigkeit und schwinge deine Arme dynamisch mit.			
Tipps		Die Trainingsintensität kann über die Geschwindigkeit oder die Steigung angepasst werden.			
2		Kniebeuge Langhantel	1	8 Wdh x kg	2 min.
			2	7 Wdh x kg	2 min.
			3	7 Wdh x kg	2 min.
Vorbereitung		4	6 Wdh x kg	2 min.	
Stelle dich hüft- bis schulterbreit mittig unter die Langhantel und greife sie etwas breiter als schulterbreit. Die Langhantel sollte auf deinem Nacken aufliegen. Deine Fußspitzen zeigen leicht nach außen.		5	6 Wdh x kg	2 min.	
Ausführung		Beuge deine Knie und deine Hüfte und senke deinen Oberkörper ab, bis sich die Oberschenkel parallel zum Boden befinden. Strecke anschließend die Beine und kehre in die Ausgangsposition zurück.			
Tipps		Halte deinen Oberkörper und deinen Kopf gerade. Drücke deine Knie leicht nach außen, sodass sie in die gleiche Richtung wie deine Füße zeigen.			

3

**Rückenstrecker 45°**

Hüftpolster 0

Halte zur Steigerung Gewicht vor die Brust

1

8 Wdh x kg

2 min.

2

7 Wdh x kg

2 min.

3

6 Wdh x kg

2 min.

Vorbereitung

Lege dich in Bauchlage so auf das Gerät, dass du deine Hüfte beugen kannst. Überkreuze deine Arme vor deiner Brust. Das Polster sollte knapp unter deinem Hüftknochen sein.

Ausführung

Halte deinen Oberkörper gerade und beuge ihn nach unten. Kehre langsam und kontrolliert zurück in die Ausgangsposition

Tipps

Ziehe die Schultern während der Übung zurück. Verwende Zusatzgewicht, welches du vor der Brust halten kannst, um die Intensität zu erhöhen

4

**Bankdrücken Langhantel**

1

6 Wdh x kg

2 min. 30 sec

2

5 Wdh x kg

2 min. 30 sec

3

5 Wdh x kg

2 min. 30 sec

4

4 Wdh x kg

2 min. 30 sec

Vorbereitung

Lege dich mittig auf die Flachbank unter die Langhantel, sodass sie sich am unteren Ende deiner Brust befindet. Umgreife die Langhantel etwas weiter als schulterbreit, sodass deine Arme in der tiefsten Position vertikal ausgerichtet sind.

Ausführung

Senke die Langhantel bis zu deiner Brust ab. Drücke die Langhantel zurück in die Ausgangsposition.

Tipps

Ziehe deine Schultern während der Übung aktiv zusammen. Spanne dein Gesäß und deinen Rumpf an.

5

**Klimmzüge, untergriff**

Benutze zur Steigerung einen Gewichtsgürtel

1

4 Wdh x kg

2 min. 30 sec

2

3 Wdh x kg

2 min. 30 sec

3

3 Wdh x kg

2 min. 30 sec

4

2 Wdh x kg

2 min. 30 sec

Vorbereitung

Greife die Klimmzugstange schulterbreit im Untergriff. Spanne deinen Rumpf und dein Gesäß an.

Ausführung

Ziehe deine Schultern zurück, beuge deine Arme und ziehe deinen Körper nach oben. Kehre langsam und kontrolliert zurück in die Ausgangsposition.

6

**Schulterdrücken sitzend Kurzhantel**

1	8 Wdh	2 min.
2	7 Wdh	2 min.
3	6 Wdh	2 min.

Vorbereitung

Setze dich auf den Sitz und stelle deine Füße fest auf dem Boden ab. Umfasse die Kurzhanteln und halte sie so neben deinem Oberkörper, dass deine Handrücken nach hinten zeigen. In der Startposition sollten sich deine Hände auf Schulter- bis Ohrenhöhe befinden.

Ausführung

Drücke die Kurzhanteln nach oben. Kehre langsam und kontrolliert zurück in die Ausgangsposition.

Tipps

Vermeide ein Hohlkreuz während der Übung.

7

**Rudern am Kabelturm, sitzend**

Schulterbreiter Griff

1	8 Wdh x	kg	2 min.
2	7 Wdh x	kg	2 min.
3	6 Wdh x	kg	2 min.

Vorbereitung

Setze dich auf das Polster. Beuge deine Knie leicht und spanne deinen Rumpf an. Halte deinen Oberkörper aufrecht.

Ausführung

Führe deine Ellenbogen nach hinten und ziehe die Stang zu deinem Bauchnabel. Kehre langsam und kontrolliert in die Ausgangsposition zurück.

Tipps

Versuche am Ende deine Schulterblätter nach hinten zu ziehen.

8

**Bizepscurls Schrägbank Kurzhantel**

1	8 Wdh	2 min.
2	7 Wdh	2 min.
3	6 Wdh	2 min.

Vorbereitung

Setze dich auf die Bank und umfasse die Kurzhanteln im Hammergriff, sodass dein Handrücken nach außen zeigt. Ziehe deine Schultern zurück, deine Knie sind leicht gebeugt. Halte deine Ellenbogen seitlich an deinem Oberkörper.

Ausführung

Beuge deine Arme und ziehe die Kurzhantel in Richtung deiner Schultern. Drehe währenddessen dein Handgelenk, sodass deine Daumen in der obersten Position nach außen zeigen. Kehre langsam und kontrolliert in die Ausgangsposition zurück.

Tipps

Halte deinen Oberkörper während der Übung kontrolliert.

1

**Laufband**

1

10 min. x km/h

WARM UP! Mache dich locker warm.

Vorbereitung

Stelle dich auf das Laufband. Wähle dein gewünschtes Programm oder starte über Los dein Training.

Ausführung

Laufe oder gehe in angemessener Geschwindigkeit und schwing deine Arme dynamisch mit.

Tipps

Die Trainingsintensität kann über die Geschwindigkeit oder die Steigung angepasst werden.

2

**Kniebeuge Langhantel**

1

8 Wdh x kg 2 min.

2

7 Wdh x kg 2 min.

3

7 Wdh x kg 2 min.

4

6 Wdh x kg 2 min.

5

6 Wdh x kg 2 min.

Vorbereitung

Stelle dich hüft- bis schulterbreit mittig unter die Langhantel und greife sie etwas breiter als schulterbreit. Die Langhantel sollte auf deinem Nacken aufliegen. Deine Fußspitzen zeigen leicht nach außen.

Ausführung

Beuge deine Knie und deine Hüfte und senke deinen Oberkörper ab, bis sich die Oberschenkel parallel zum Boden befinden. Strecke anschließend die Beine und kehre in die Ausgangsposition zurück.

Tipps

Halte deinen Oberkörper und deinen Kopf gerade. Drücke deine Knie leicht nach außen, sodass sie in die gleiche Richtung wie deine Füße zeigen.

3

**Rückenstrecker 45°**

1

8 Wdh x kg 2 min.

Hüftpulster 0

2

7 Wdh x kg 2 min.

Halte zur Steigerung Gewicht vor die Brust

3

6 Wdh x kg 2 min.

Vorbereitung

Lege dich in Bauchlage so auf das Gerät, dass du deine Hüfte beugen kannst. Überkreuze deine Arme vor deiner Brust. Das Polster sollte knapp unter deinem Hüftknochen sein.

Ausführung

Halte deinen Oberkörper gerade und beuge ihn nach unten. Kehre langsam und kontrolliert zurück in die Ausgangsposition

Tipps

Ziehe die Schultern während der Übung zurück. Verwende Zusatzgewicht, welches du vor der Brust halten kannst, um die Intensität zu erhöhen

4

**Bankdrücken Langhantel**

1

6 Wdh x kg

2 min. 30 sec

2

5 Wdh x kg

2 min. 30 sec

3

5 Wdh x kg

2 min. 30 sec

4

4 Wdh x kg

2 min. 30 sec

Vorbereitung

Lege dich mittig auf die Flachbank unter die Langhantel, sodass sie sich am unteren Ende deiner Brust befindet. Umgreife die Langhantel etwas weiter als schulterbreit, sodass deine Arme in der tiefsten Position vertikal ausgerichtet sind.

Ausführung

Senke die Langhantel bis zu deiner Brust ab. Drücke die Langhantel zurück in die Ausgangsposition.

Tipps

Ziehe deine Schultern während der Übung aktiv zusammen. Spanne dein Gesäß und deinen Rumpf an.

5

**Klimmzüge, untergriff**

1

4 Wdh x kg

2 min. 30 sec

Benutze zur Steigerung einen Gewichtsgürtel

2

3 Wdh x kg

2 min. 30 sec

3

3 Wdh x kg

2 min. 30 sec

4

2 Wdh x kg

2 min. 30 sec

Vorbereitung

Greife die Klimmzugstange schulterbreit im Untergriff. Spanne deinen Rumpf und dein Gesäß an.

Ausführung

Ziehe deine Schultern zurück, beuge deine Arme und ziehe deinen Körper nach oben. Kehre langsam und kontrolliert zurück in die Ausgangsposition.

6

**Schulterdrücken sitzend Kurzhantel**

1

8 Wdh

2 min.

2

7 Wdh

2 min.

3

6 Wdh

2 min.

Vorbereitung

Setze dich auf den Sitz und stelle deine Füße fest auf dem Boden ab. Umfasse die Kurzhanteln und halte sie so neben deinem Oberkörper, dass deine Handrücken nach hinten zeigen. In der Startposition sollten sich deine Hände auf Schulter- bis Ohrenhöhe befinden.

Ausführung

Drücke die Kurzhanteln nach oben. Kehre langsam und kontrolliert zurück in die Ausgangsposition.

Tipps

Vermeide ein Hohlkreuz während der Übung.

Strength Training 2

7



Rudern am Kabelturm, sitzend

Schulterbreiter Griff

Satz	Soll	Pause
1	8 Wdh x kg	2 min.
2	7 Wdh x kg	2 min.
3	6 Wdh x kg	2 min.

Vorbereitung

Setze dich auf das Polster. Beuge deine Knie leicht und spanne deinen Rumpf an. Halte deinen Oberkörper aufrecht.

Ausführung

Führe deine Ellenbogen nach hinten und ziehe die Stang zu deinem Bauchnabel. Kehre langsam und kontrolliert in die Ausgangsposition zurück.

Tipps

Versuche am Ende deine Schulterblätter nach hinten zu ziehen.

8



Bizepscurls Schrägbank Kurzhantel

1	8 Wdh	2 min.
2	7 Wdh	2 min.
3	6 Wdh	2 min.

Vorbereitung

Setze dich auf die Bank und umfasse die Kurzhanteln im Hammergriff, sodass dein Handrücken nach außen zeigt. Ziehe deine Schultern zurück, deine Knie sind leicht gebeugt. Halte deine Ellenbogen seitlich an deinem Oberkörper.

Ausführung

Beuge deine Arme und ziehe die Kurzhantel in Richtung deiner Schultern. Drehe währenddessen dein Handgelenk, sodass deine Daumen in der obersten Position nach außen zeigen. Kehre langsam und kontrolliert in die Ausgangsposition zurück.

Tipps

Halte deinen Oberkörper während der Übung kontrolliert.

Strength Training 3

1



Laufband

WARM UP! Mache dich locker warm.

Satz	Soll	Pause
1	10 min. x km/h	

Vorbereitung

Stelle dich auf das Laufband. Wähle dein gewünschtes Programm oder starte über Los dein Training.

Ausführung

Laufe oder gehe in angemessener Geschwindigkeit und schwing deine Arme dynamisch mit.

Tipps

Die Trainingsintensität kann über die Geschwindigkeit oder die Steigung angepasst werden.

2

**Kniebeuge Langhantel**

1	8 Wdh x	kg	2 min.
2	7 Wdh x	kg	2 min.
3	7 Wdh x	kg	2 min.
4	6 Wdh x	kg	2 min.
5	6 Wdh x	kg	2 min.

Vorbereitung

Stelle dich hüft- bis schulterbreit mittig unter die Langhantel und greife sie etwas breiter als schulterbreit. Die Langhantel sollte auf deinem Nacken aufliegen. Deine Fußspitzen zeigen leicht nach außen.

Ausführung

Beuge deine Knie und deine Hüfte und senke deinen Oberkörper ab, bis sich die Oberschenkel parallel zum Boden befinden. Strecke anschließend die Beine und kehre in die Ausgangsposition zurück.

Tipps

Halte deinen Oberkörper und deinen Kopf gerade. Drücke deine Knie leicht nach außen, sodass sie in die gleiche Richtung wie deine Füße zeigen.

3

**Rückenstrecker 45°**

Hüftpolster 0

Halte zur Steigerung Gewicht vor die Brust

1	8 Wdh x	kg	2 min.
2	7 Wdh x	kg	2 min.
3	6 Wdh x	kg	2 min.

Vorbereitung

Lege dich in Bauchlage so auf das Gerät, dass du deine Hüfte beugen kannst. Überkreuze deine Arme vor deiner Brust. Das Polster sollte knapp unter deinem Hüftknochen sein.

Ausführung

Halte deinen Oberkörper gerade und beuge ihn nach unten. Kehre langsam und kontrolliert zurück in die Ausgangsposition

Tipps

Ziehe die Schultern während der Übung zurück. Verwende Zusatzgewicht, welches du vor der Brust halten kannst, um die Intensität zu erhöhen

4

**Bankdrücken Langhantel**

1	6 Wdh x	kg	2 min. 30 sec
2	5 Wdh x	kg	2 min. 30 sec
3	5 Wdh x	kg	2 min. 30 sec
4	4 Wdh x	kg	2 min. 30 sec

Vorbereitung

Lege dich mittig auf die Flachbank unter die Langhantel, sodass sie sich am unteren Ende deiner Brust befindet. Umgreife die Langhantel etwas weiter als schulterbreit, sodass deine Arme in der tiefsten Position vertikal ausgerichtet sind.

Ausführung

Senke die Langhantel bis zu deiner Brust ab. Drücke die Langhantel zurück in die Ausgangsposition.

Tipps

Ziehe deine Schultern während der Übung aktiv zusammen. Spanne dein Gesäß und deinen Rumpf an.

5

**Klimmzüge, untergriff**

Benutze zur Steigerung einen Gewichtsgürtel

1

4 Wdh x kg

2 min. 30 sec

2

3 Wdh x kg

2 min. 30 sec

3

3 Wdh x kg

2 min. 30 sec

4

2 Wdh x kg

2 min. 30 sec

Vorbereitung

Greife die Klimmzugstange schulterbreit im Untergriff. Spanne deinen Rumpf und dein Gesäß an.

Ausführung

Ziehe deine Schultern zurück, beuge deine Arme und ziehe deinen Körper nach oben. Kehre langsam und kontrolliert zurück in die Ausgangsposition.

6

**Schulterdrücken sitzend Kurzhantel**

1

8 Wdh

2 min.

2

7 Wdh

2 min.

3

6 Wdh

2 min.

Vorbereitung

Setze dich auf den Sitz und stelle deine Füße fest auf dem Boden ab. Umfasse die Kurzhanteln und halte sie so neben deinem Oberkörper, dass deine Handrücken nach hinten zeigen. In der Startposition sollten sich deine Hände auf Schulter- bis Ohrenhöhe befinden.

Ausführung

Drücke die Kurzhanteln nach oben. Kehre langsam und kontrolliert zurück in die Ausgangsposition.

Tipps

Vermeide ein Hohlkreuz während der Übung.

7

**Rudern am Kabelturm, sitzend**

Schulterbreiter Griff

1

8 Wdh x kg

2 min.

2

7 Wdh x kg

2 min.

3

6 Wdh x kg

2 min.

Vorbereitung

Setze dich auf das Polster. Beuge deine Knie leicht und spanne deinen Rumpf an. Halte deinen Oberkörper aufrecht.

Ausführung

Führe deine Ellenbogen nach hinten und ziehe die Stang zu deinem Bauchnabel. Kehre langsam und kontrolliert in die Ausgangsposition zurück.

Tipps

Versuche am Ende deine Schulterblätter nach hinten zu ziehen.

8

**Bizepscurls Schrägbank Kurzhantel**

1

8 Wdh

2 min.

2

7 Wdh

2 min.

3

6 Wdh

2 min.

Vorbereitung

Setze dich auf die Bank und umfasse die Kurzhanteln im Hammergriff, sodass dein Handrücken nach außen zeigt. Ziehe deine Schultern zurück, deine Knie sind leicht gebeugt. Halte deine Ellenbogen seitlich an deinem Oberkörper.

Ausführung

Beuge deine Arme und ziehe die Kurzhantel in Richtung deiner Schultern. Drehe währenddessen dein Handgelenk, sodass deine Daumen in der obersten Position nach außen zeigen. Kehre langsam und kontrolliert in die Ausgangsposition zurück.

Tipps

Halte deinen Oberkörper während der Übung kontrolliert.