Protokoll Basis Kraft NAME:
Anfänger + 2014 /2015 **August - September - Oktober**
Mél Pauli Tempo= T Pause zwiscen Serie: 2'-3'

Übungsform	Beginn	Ende	Training													
Goblet Squat mit Kurzhantel Primär T: 4-2-1+			kg													
			ser	2x	3x	3x										
			Rep	10x	10x	10x										
Bench Press (alternativ) mit kurzhantel Schulterstabi Push T: 3-1-1+			kg													
			ser	2x	3x	3x										
			Rep	10x	10-12x	10-12x										
Bein Press einbeinig Fokus Beinachse SeKundär a T: 3-1-1+			kg													
			ser	1x	2x	2x										
			Rep	10x	10x	10x										
erhöte Lunges mit Gewicht Langhantel Sekundär b T: 3-1-1+			kg													
			ser	2x	2x	2x										
			Rep	8-10x	10x	10x										
vorgebeugte rudern mit Langhantel T: 2-2			kg													
			ser	2x	2x	3x										
			Rep	8-10x	10x	10x										
MB Wurf gegen Wand Rotational			kg													
			ser	2x	2x	3x										
			Rep	12x	12x	12x										
Jerk -drop TB Explosiv			kg													
			ser	/	2x	3x										
			Rep	/	6x-8x	6x-8x										

Protokoll **Basis Kraft**

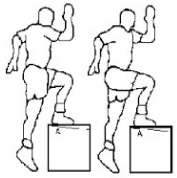
Anfänger + 2014 /2015 November-Dezember-Januar

Mélanie Pauli Tempo= T Pause zwiscen Serie: 2'-3'

NAME:

Übungsform	**Beginn**	**Ende**	**ng**	**Datum**		Borg		Borg		Borg		Borg		Borg		Borg
Front Squat mit Langhantel Primär **T: 2-1-1**			kg													
			ser	3x												
			Rep	10x												
Bench Press (langhantel) Push **T: 2-2**			kg													
			ser	2x												
			Rep	10x												
single leg squat 1 bein Fokus Beinachse SeKundär a **T: 2-2**			kg													
			ser	2x												
			Rep	8x												
aktive Lunges von hinten nach vorne mit Kurzhantel Sekundär b **T: 2-2**			kg													
			ser	3x												
			Rep	8x												
Schrägge Klimmzüge mit Trx oder an Stange: Pull **T: 2-2**			kg													
			ser	2x												
			Rep	8-10x												
Lift mit kurzhantel Rotational			kg													
			ser	2x												
			Rep	12x												
Overheadsquat : T 2-2 + Jerk: explosiv TB			kg													
			ser	3x												
			Rep	6x + 6x												

Protokoll Basis Kraft NAME:
Anfänger + 2014 /2015 Februar-April
Mél Pauli Tempo= T Pause zwiscen Serie: 2'-3'

Übungsform	Beginn	Ende	Training										
Primär: **Front Squat** mit Langhantel Primär **T: 2-1-1**			kg										
			ser	4x									
			Rep	6x									
Overbody Push: **MB Throught bench press T: 1-1**			kg										
			ser	2x									
			Rep	8x									
Sekundär: **High Lunge mit overhead suat 3'' runter- 1' explosiv**			kg										
			ser	3x									
			Rep	6x									
Step up: jede Schritt hoch springen Explosiv			kg										
			ser	3x je									
			Rep	4x									
Rotational: **Schulterzug 1 Arm.** Diagonal hoch ziehen.			kg	10-15kg									
			ser	2x									
			Rep	8x									
Overbody pull: Trx rowing			kg										
			ser	2x									
			Rep	10x									
TB: **Clean Mit Sprung aus power position oder voll bwg.**			kg										
			ser	3x									
			Rep	5x + 4x									