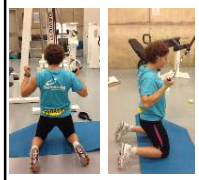
Protokoll **Basis Kraft** NAME:

Anfänger August-September-Oktober T= tempo

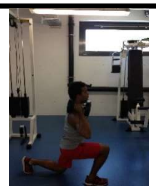
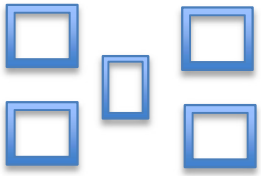
Mél Pauli **Kraftraum** 2' Pause zwischen Serien

Übungsform	Beginn	Ende	Training											
Squat mit kurzhantel (tiefe Kniebeugen) **T: 2''-2''**			kg											
			ser	2x	3x									
			Rep	15x	12x									
Bench press geführte Stange / breiter Griff (Bankdrücken) **T= 2''-2''**			kg											
			ser	1x	2x									
			Rep	12x	10-12x									
Beinpress (legpress) beidbeinig T = 2''-2''			kg											
			ser	1x	3x									
			Rep	15x	15x									
Lat-zug vorne - rücklage - zur Brust **T = 2''-2''**			kg											
			ser	1x	2x									
			Rep	12-15x	12-15x									
erhöhte Lunges mit Stange / Fokus Beinachse/Rumpf **T = 2''-2''**			kg											
			ser	1x	2x									
			Rep	12-15x	12-15x									
Schulterzug (rowing horizontal- Schulterblätter zusammenziehen) **T = 2''-2''**			kg											
			ser	1x	3x									
			Rep	12x	15x									
Overhead squat Als Aufwärmen			kg	**gegen Wand**										
			ser	2x	3x									
			Rep	10x	10x									

Protokoll	Basis Kraft		**NAME:**
Anfänger	2014 /2015	November-Dezember-Januar	
Mél Pauli	Tempo= T	Pause zwiscen Serie: 2'-3'	

Übungsform	**Beginn**	**Ende**	**ng**	**Datum**		Borg		Borg		Borg		Borg		Borg		Borg
Squat vorne mit kurzhantel (tiefe Kniebeugen) **Primär T: 2-1-1**			kg													
			ser	3x												
			Rep	10x												
Bench press geführte Stange / breiter Griff (Bankdrücken) **Push T: 2-2**			kg													
			ser	3x												
			Rep	12x												
Torso Rotation sitzend or kniendmit kabel or theraband. **Rotational T: 1-2**			kg													
			ser	je 2x												
			Rep	12x												
Erhöhte Lunges mit Stange / Fokus Beinachse/Rumpf **Sekundär T: 2-2**			kg													
			ser	2x												
			Rep	8x												
Schulterzug (rowing vertical- Schulterblätter zusammenziehen) **Pull T: 2-2**			kg													
			ser	2x												
			Rep	10x												
Kettelbell Swing mit Hanteln. Explosiv			kg													
			ser	3x												
			Rep	8x												
Eventuell als Ergänzung T: 2-2			kg													
			ser	2x												
			Rep	10x												

Protokoll **Basis Kraft** NAME:
Anfänger Februar- April
Kraftraum Pause: 2'-3'

Übungsform	Beginn	Ende	Training														
Squat vorne mit Langhantel (tiefe Kniebeugen) **Primär:** **T: 3''-0'-1''**			kg														
			ser	3x													
			Rep	8x													
Bench press geführte Stange / breiter Griff (Bankdrücken) **Push:** **T: 2''-0-1''**			kg														
			ser	3x													
			Rep	8x													
Rowing aus dem Stand vorne - zur Brust mit Langhantel **Pull:** **T: 1''-'2''**			kg														
			ser	3x													
			Rep	8x													
back Lunges mit overhead press mit hantel **Sekundär:** **T: 2''-0-1''**			kg														
			ser	2x													
			Rep	8x													
Schulterzug 1 Arm. Diagonal hoch ziehen. Hüfte bleiben fix. **Rotational:** **T: 2''-2''**			kg														
			ser	2x													
			Rep	10x													
Sprünge mit Arm Schwung: unten mitte-oben. Vw-rw =1x (vorne und hinten split) **TB**			kg														
			ser	3x													
			Rep	10x													

Protokoll **Basis Kraft** NAME:

Anfänger Februar- April

Kraftraum Pause: 2'-3'

Übungsform	Beginn	Ende	Training														
Zusatz Übungen + Korrektur Übungen																	
Individuel Übung			kg														
			ser														
			Rep														
FMS Korrekture	Sehe Zusatzblatt		kg	BW													
			ser	2x													
			Rep	15x													