



TK

TOBIAS KRIEHLER

HOMWORKOUTS

FULL BODY



GRUNDLAGEN

DIESE ZUTATEN MACHEN DEINEN TRAININGSPLAN AUS

ZUTATENLISTE

SÄTZE	Die Anzahl an Sätzen/ Runden
TEMPO	Die Bewegungsgeschwindigkeit
FULL ROM	Range of Motion, die Bewegungsweite
VARIATIONEN	Trainingsvarianten

FULL RANGE OF MOTION

Die Full Range of Motion bezeichnet die volle Bewegungsweite bei der Übungsausführung. Die Muskeln werden stärker gereizt, weil sie meist erst an der Bewegungsamplitude maximal gedehnt werden oder verkürzt sind. Das wirkt sich auch auf die Gesundheit von Gelenken, Bändern und Knorpel aus, die durch die volle Bewegungsausführung mit Gelenksschmiere versorgt werden und somit stabiler und belastbarer werden. Das beugt wiederum Fehlhaltungen und Verletzungen vor.

Am Beispiel der Kniebeuge möchte ich es dir genauer erklären:

Warum du die volle Bewegungsweite nutzen solltest: Eine Variante die in Studios leider häufig (aufgrund mangelnder Beweglichkeit oder zu große Ego) ausgeführt wird, ist die halbe Kniebeuge bzw. eine Kniebeuge bis 90 Grad Kniebeugung. Ein Grund wieso diese Form der Übungsausführung über einen längeren Zeitraum kontraproduktiv ist, nennt sich der Retropattelardruck. Im rechten Winkel ist der Druck auf das Kniegelenk am höchsten und daher nicht empfehlenswert. Durch Vorschädigungen wie Athrose kann die Abnutzung der Knorpelflächen durch den hohen Druck der Kniescheibe auf den Oberschenkelknochen gefördert werden. Ein weiterer Grund ist die Destabilisation des Kniegelenks. Die beiden kniestabilisierenden Muskeln, der Vastus Medialis und der Beinbeuger werden erst ab einem Kniebeugewinkel von unter 90 Grad aktiv.

TEMPO

Die erste Zahl ist das exzentrische Ablassen des Gewichts; das heißt, wenn du das Gewicht absenkst (z.B. das Beugen der Beine bei der Kniebeuge, oder wenn die Stange beim Bankdrücken auf die Brust abgelassen wird). Als Faustregel gilt: Dies ist der Anteil der Bewegung bei dem der Muskel gedehnt wird.

Die zweite Zahl steht für die Länge der Pause in der gedehnten Position (eine isometrische Kontraktion), sie liegt normalerweise zwischen der Senkung oder der exzentrischen Phase und dem Anheben oder der konzentrischen Phase (z.B. die untere Position in der Kniebeuge oder wenn die Stange beim Bankdrücken den Brustkasten berührt).

Die dritte Zahl steht für die konzentrische Kontraktion; das heißt, das Anheben des Gewichtes (z.B. das Aufrichten bei der Kniebeuge bis zur Streckung der Kniegelenke oder die Bewegung bis zur vollen Streckung der Arme beim Bankdrücken). In diesem Fall verkürzt sich der Muskel. Ein "X" statt einer Zahl wird verwendet, um "so schnell wie möglich" oder "explosive Bewegungen mit voller Beschleunigung", zu bezeichnen.

Die vierte Zahl bezeichnet die Zeit der Pause in der kontrahierten Position, wie z.B. bei der oberen Position beim Klimmzug. Du siehst – es sind unglaublich viele Variationsmöglichkeiten gegeben. Daher achte auf das Tempo während der Bewegung!

WOCHE 1-4

GANZKÖRPER TAG 1

TISCH RUDERN
5 WIEDERHOLUNGEN

PUSH UPS / EXZENTRISCHE PUSH UPS
10 WIEDERHOLUNGEN

KNIEBEUGEN
15 WIEDERHOLUNGEN

DAUER 15 Minuten

METHODE AMRAP/As many rounds as possible

TEMPO 2-0-2-0

20 SEKUNDEN: HOLLOW ROCK
10 SEKUNDEN: PAUSE
20 SEKUNDEN: CRUNCHES
10 SEKUNDEN PAUSE
20 SEKUNDEN: HOLLOW ROCK
10 SEKUNDEN PAUSE
20 SEKUNDEN: CRUNCHES
10 SEKUNDEN: PAUSE
20 SEKUNDEN: HOLLOW ROCK
10 SEKUNDEN: PAUSE
20 SEKUNDEN: CRUNCHES
10 SEKUNDEN: PAUSE
20 SEKUNDEN: HOLLOW ROCK
10 SEKUNDEN PAUSE
20 SEKUNDEN: CRUNCHES

DAUER 4 Minuten

METHODE TABATA

DURCHGÄNGE 1-3x

WOCHE 1-4

UNTERKÖRPER TAG 2

SERIE 1

TEMPO KNIEBEUGEN - TEMPO: 5-0-5-0
6 WIEDERHOLUNGEN

VORFUSS ERHÖHTE SPLIT SQUATS
- TEMPO: 2-0-1-1
12 WIEDERHOLUNGEN/ SEITE

AIR SQUATS- TEMPO: 1-0-1-0
25 WIEDERHOLUNGEN

SERIE 2

LEG CURL MIT HANDTUCH - TEMPO: 3-0-1-0
6 WIEDERHOLUNGEN

EINBEINIGE HIP THRUSTS - TEMPO: 2-0-1-1
12 WIEDERHOLUNGEN/ SEITE

FROG BUMPS - TEMPO: 1-0-1-0
25 WIEDERHOLUNGEN

SÄTZE 4

PAUSE 10 Sekunden zwischen den Übungen
nach der 3er Serie 2-3 Minuten

WOCHE 1-4

OBERKÖRPER + RUMPF TAG 3

SERIE 1

EXZENTRISCHE PUSH UPS - TEMPO: 5-0-1-0
6 WIEDERHOLUNGEN

TISCH RUDERN- TEMPO: 2-0-1-1
12 WIEDERHOLUNGEN/SEITE

UNTERARMSTÜTZ AUFRICHTEN - TEMPO: 1-0-1-0
25 WIEDERHOLUNGEN

SERIE 2

PLANK WALK OUT - TEMPO: 3-0-3-0
6 WIEDERHOLUNGEN

CRUNCHES - TEMPO: 2-0-2-1
12 WIEDERHOLUNGEN/ SEITE

HOLLOW ROCK - TEMPO: 1-0-1-0
30 SEKUNDEN

SÄTZE 4

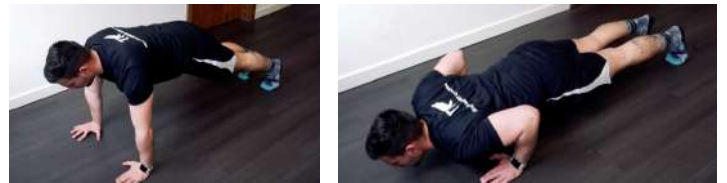
PAUSE 10 Sekunden zwischen den Übungen
nach der 3er Serie 2-3 Minuten

ÜBUNGEN

TISCH RUDERN



PUSH UPS



ALTERNATIVE:



KNIEBEUGEN



ALTERNATIVE:



HOLLOW ROCK + CRUNCHES



ÜBUNGEN

KNIEBEUGEN



VORFUSS ERHÖHTE SPLIT SQUATS



ALTERNATIVE: HINTERES BEIN ERHÖHTE SPLIT SQUATS



ÜBUNGEN

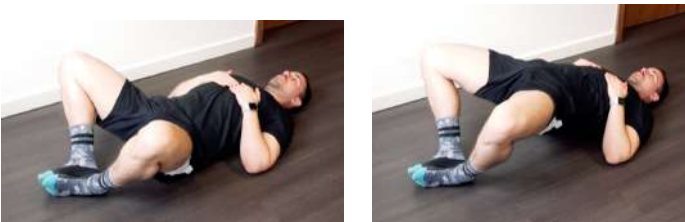
LEG CURL HANDTUCH



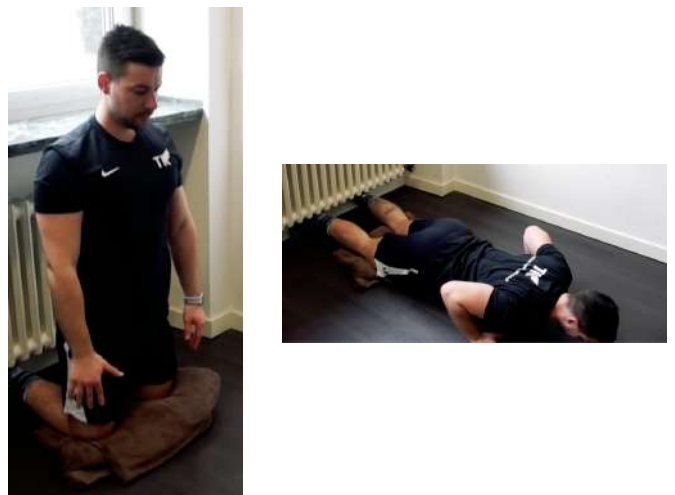
EINBEINIGE HIP THRUSTS



FROG BUMPS

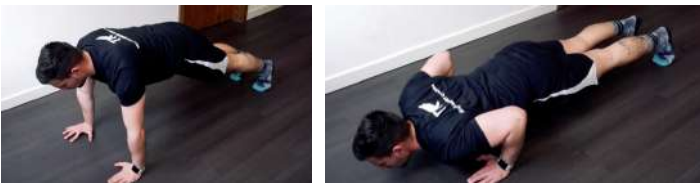


ALTERNATIVE LEG CURLS: NORDIC HAMSTRING CURL



ÜBUNGEN

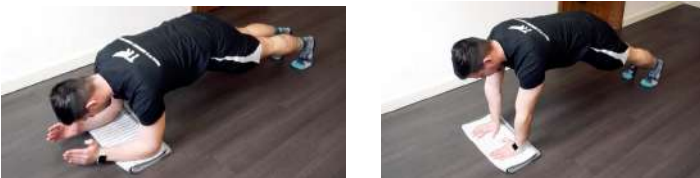
EXZENTRISCHE PUSH UPS



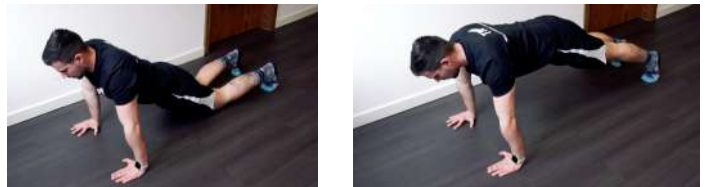
TISCH RUDERN



UNTERARMSTÜTZ AUFRICHTEN



ALTERNATIVE LEG CURLS: EXZENTRISCHE PUSH UPS KNIE



ÜBUNGEN

PLANK WALK OUT



CRUNCHES



HOLLOW ROCK



ALTERNATIVE HANDTUCH CRUNCHES





TOBIAS KRIEHLUBER

BEI FRAGEN SCHREIBE MIR
GERNE EINE NACHRICHT AUF
INSTAGRAM ODER FACEBOOK!

ICH FREUE MICH, WENN DU
MICH AUF SOCIAL MEDIA
UNTERSTÜTZT UND DEIN
HOMEWORKOUT IN DER STORY
MIT @TOBI_KRIEHLUBER
VERLINKST

VIEL SPASS BEIM TRAINING!

DEIN TOBI

