

| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag |
|----------|--|--|--|----------|--|--|
| Rest day | <p>TSV</p> <p>Warmup: 5-10min auf einem Cardio Gerät. dann 10min Movement Flow (Cossacks, Downward Dogs, Lunge Stretch etc) dann Barbell warmup</p> <p>A EMOM 10min 20sec Hang Power Snatch @35kg 40sec Rest</p> <p>Rest 2min</p> <p>B EMOM 10min 20sec Hang Power Cleans @40kg 40sec Rest</p> <p>C1 3x 16 cal Ski 16 Alt. DB Snatches 15kg 16 Air Squats</p> <p>rest 2min</p> <p>C2 16 cal Ski 16 Alt. Single DB Hang C&J 15kg 16 Air Squats</p> <p>D Accessory: 3x 10-15x Weighted Hip Extensions (45°) rest as needed 10 sec Hanging L-Sit rest as needed 10-15 DB Overhead Pull over rest as needed</p> | <p>Homegym (max 1h)</p> <p>Warmup: 10x 30sec Assault Bike 30sec easy spin</p> <p>-> von satz zu satz schneller werden</p> <p>A 20x 60sec Assault Bike 60sec rest</p> <p>-> HR: 140-160 Schläge</p> <p>B Cool Down 5-10 min only nasal breathing easy tempo</p> | <p>Homegym (Cindy)</p> <p>Warmup wie ihr Bock habt ;)</p> <p>A EMOM 10min (5 sets) 1.min 10-15 Pushups 2.min 15-20 Box Jump over</p> <p>Wechselt euch ab so dass ihr abwechselnd maximal 30sec pro Minute arbeitet.</p> <p>So ungefähr:</p> <p>Julia 30sec 10 Pushups Cindy 30sec 10 Pushups Julia: 30sec 20 Box Jump over Cindy 30sec 15 Box Jump over usw.</p> <p>-> Geschwindigkeit der Movements und ordentliche Standards.</p> <p>B Pullup Skill: 3x - 10sec Band Assisted Pullup Iso hold rest 30sec - 5-10x Hollow / Arch Drill against Box rest 30sec - 10-15x Box Assisted Butterfly Pullup Rythm Practice rest 30sec - 10-20x Rückwärts Fahrrad fahren Hängend rest 2min</p> <p>C 8x (Abwechselnde Runden) 20cal Row 7 Front Squat from Floor @40kg</p> <p>directly into</p> <p>8x (Abwechselnde Runden) 20cal Row 10 Burpees to 20kg Plate</p> <p>D Cool Down: 10-20min Stretching und/oder Foam Rolling</p> | Rest day | <p>Homegym</p> <p>Warmup: 5-10min auf einem Cardio Gerät. dann 10min Movement Flow (Cossacks, Downward Dogs, Lunge Stretch etc) dann Barbell warmup</p> <p>A EMOM 10min 5-8 Power Clean @35kg</p> <p>B Paused Snatch Grip Deadlift 5x3 ,rest 3min</p> <p>2 sec Pausen (Kurz überm Boden, Knie, Mitte Oberschenkel) nach oben UND nach unten. -> Lass hier deinen Oberkörper nicht runden.</p> <p>C EMOM 10min - 30 Double Unders</p> <p>D 2x - 20-40 unbroken Wall Balls - rest 15sec - 15 Overheadsquats @35kg rest 3min</p> | <p>Homegym</p> <p>Warmup: Easy Bike 5-10min</p> <p>Overhead Position vorbereiten durch Downward Dogs, liechte DB Press, T-Spine Flow etc.</p> <p>A Shoulder to Overhead 3x10 @Gewicht nach Gefühl, rest 2min</p> <p>-> Touch and go auf den Schutern, fühlst du dich gut dann ruhig schwerer. Fühlst du dich müde in den Armen und vom Körper generell dann ruhig leichter</p> <p>B EMOM 18min (6 sets) 1min - 2-3 Rope Climbs 2min - 5-8 Strict Handstand pushups 3min - 12-17 cal Bike</p> <p>C Movement Flow (optional) -> siehe Video in Comment</p> |