

Gewichtheber Heimtraining

von Kraft-Werk-Schwarzach e.V.

Woche 1 – KW 14



Warm Up	Tag 1		Sätze	Pause	Fokus Oberkörper	
	Übungen				Woche 1	
					Wdh	Notiz
Gelenke kreisen lassen, dann 2 Runden 6 Wdh M1.1., 5 Wdh pro Seite M2	OK1.1	Liegestütz	4	60 Sek	40 Sek AMRAP	Wdh Anzahl notieren
	OK1.2	Pike Liegestütz	4	90 Sek	10	
	OK4	Dips mit Stuhl	3	60 Sek	15	2 Sek halten in der Beuge
	UK4.1	Ausfallschritte	4	60 Sek	40 Sek AMRAP	2 Sätze rechtes, 2 Sätze linkes Bein
	Rumpfkreislauf / Workout 3 Runden 30 Sek Unterarmstütz 30 Sek Seitstütz links 30 Sek Seitstütz rechts Zwischen den Übungen 30 Sek Pause					

*AMRAP = As many reps as possible / so viele Wdh wie möglich im vorgegebenen Zeitraum

Gewichtheber Heimtraining

von Kraft-Werk-Schwarzach e.V.

Woche 1 – KW 14



Warm Up	Tag 2		Sätze	Pause	Fokus Unterkörper	
	6				Woche 1	
					Wdh	Notiz
Gelenke kreisen lassen, dann 2 Runden 30 Sek M4.1 pro Bein, 6 Wdh pro Seite M2	UK1.1	Beckenheben	4	60 Sek	40 Sek AMRAP	Wdh Anzahl notieren
	UK3.2	Beinstrecker einbeinig	4	60 Sek	40 Sek AMRAP	2 Sätze rechtes, 2 Sätze linkes Bein
	UK5.2	Plyo Kniebeuge	4	60 Sek	6	Explosiv abspringen!
	OK1.2	Plyo Liegestütz	4	60 Sek	6-10	
	Rumpfkreis / Workout 3 Runden 10 Kommando Unterarmstütz 15 Knieheben liegend 20 Sek Schiff Grundposition halten					

*AMRAP = As many reps as possible / so viele Wdh wie möglich im vorgegebenen Zeitraum

Gewichtheber Heimtraining

von Kraft-Werk-Schwarzach e.V.

Woche 1 – KW 14



Warm Up	Tag 3		Sätze	Pause	Ganzkörper	
	Übungen				Woche 1	
					Wdh	Notiz
Gelenke kreisen lassen, dann 2 Runden 6 Wdh M1.2., 5 Wdh pro Seite M2	OK2.1	Pike Liegestütz	4	60 Sek	40 Sek AMRAP	Wdh Anzahl notieren
	OK2.2	½ Handstandliegestütz	4	90 Sek	6-10	
	UK3.3	Beinstrecker knieend	3	60 Sek	40 Sek AMRAP	Wdh Anzahl notieren
	UK6.1	½ Pistol Kniebeuge	4	90 Sek	15	2 Sätze rechtes, 2 Sätze linkes Bein
	Rumpfkreis / Workout Auf Zeit Runde 1: 10 Wdh Burpees, 10 Bergsteiger, 10 Hocksprünge Runde 2: 25 Wdh Burpees, 25 Bergsteiger, 25 Hocksprünge Runde 3: 10 Wdh Burpees, 10 Bergsteiger, 10 Hocksprünge					So schnell wie möglich, Pause nur wenn notwendig!

*AMRAP = As many reps as possible / so viele Wdh wie möglich im vorgegebenen Zeitraum