

# CORE ISO – Homework Strength – TAG 1



**Warm Up**  
Absolviere zum Warm Up einen Core Movement Prep (siehe Video) und mind. 2 Rds 10x Rocks + 3 Thoracic Bridge e/s + 3x Inchworm + Instep and reach.

Dauer	Nr.	Übung	Kadenz	Sätze	Belastung in der nächsten TE steigern																				
					TE1	TE2	TE3	TE4	TE5	TE6	TE7	TE8	TE9	TE10	TE11	TE12									
45-60min	A1	TGU e/s			1	1		2		3		4													
					2	1		2		3		4													
					3	1		2		3		4													
	A2	Liegestütz	6   4   2		1	8		10																	
					2	8		10																	
					3	8		10																	
	B1	Squat	6   4   2		1	8		10																	
					2	8		10																	
					3	8		10																	
	B2	Klimzug im Liegehang	4   2   1		1	2		3		4		5													
					2	2		3		4		5													
					3	2		3		4		5													
	C1	Rudern	10   8   5		1	3																			
					2	3																			
					3	3																			
	C2	Mechanical Dropset 1			1	10																			
					2	10																			
					3	10																			
	C3	Low Back Complex (Core)			1	20s		30s																	
					2	20s		30s																	
					3	20s		30s																	

## INFO

Kraftlastig: Jede Übung wird mit ihren Sätzen fertig gemacht. Also 3 Sätze a X Wdh. Pause dazwischen. Danach die nächste Übung. Alternativ: Also Zirkel - jede Übung nur ein Satz, zackig zur nächsten Übung wechseln. Achtung, dann wird es ausdauerlastiger.

## BELASTUNGSSTEIGERUNG

A1: TGU-jede 2te Einheit um 1Wdh/Satz steigern bis 4 e/s danach so bleiben A2: Liegestütz-jede 2te Einheit um 2Wdh/Satz steigern bis 12 Wdh danach so bleiben B1: Squat - siehe Liegestütz B2: siehe A1 Ausgangspunkt 4 Wdh. C1 Mechanical Dropset 1 - Wdh mind. 10/Übung besser bis es brennt, wenn zuwenig Belastung Gewicht steigern. C2 CORE: 1. Tag Low Back Complex mind. 20s/je Übung innerhalb der Kombi, steigern bis 30s langt, sauber Ausführung wichtiger.

Du hast grundsätzlich 2 Möglichkeiten deine Belastung festzulegen: 1. Über die Auswahl der Intensitätsstufe ZB. Liegestütz an Wand - normal - erhobene Beine, dh. Jede Übung hat eine Skalierung. Bitte auswählen. 2. Kadenz - Kadenz ist die Zeit der Übungsausführung. Je langsamer - je intensiver. ZB. Liegestütz 2s-4s-6s, wählst du also "erhobene Beine" + 6s = ganz ordentlich!