

CORE ISO – Homework Strength – TAG 2



Warm Up
Absolviere beim Warm Up einen Core Movement Prep + Danach 3 Rds 8 Lunge/twist + 20/20/20 Ab Bridge Complex + 30s Crawling + 10 Rocks. Achtung: Das WU kann auch individuell gestaltet werden. Mind. jedoch 10 min.

					Belastung in den nächsten Tagen steigern														
Dauer	Nr.	Übung	Kadenz	Sätze	TE1	TE2	TE3	TE4	TE5	TE6	TE7	TE8	TE9	TE10	TE11	TE12			
45-60min	A1	Kreuzheben ISO	10 8 5	1	3														
				2	3														
				3	3														
	A2	Shoulder Press ISO	10 8 5	1	3														
				2	3														
				3	3														
	B1	Bizeps Curl ISO	10 8 5	1	3														
				2	3														
				3	3														
	B2	Hip Extension (Harmstring Hell)		1	15														
				2	15														
				3	15														
	C1	Facepull ISO	10 8 5	1															
				2															
				3															
	C2	Mechanical Dropset 2		1	10														
				2	10														
				3	10														
	C3	Mobility A oder B		1															
				2															
				3															
					Zeit	Zeit	Zeit	Zeit	Zeit	Zeit	Zeit	Zeit	Zeit	Zeit	Zeit	Zeit	Zeit		

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.

BELASTUNGSTEIGERUNG: A1: Kreuzheben: steigern nach Kadenz, fange bei 4s an, steigere um 1s je Einheit A2: Shoulder Press - siehe A1, B1 Bizeps Iso Curl: siehe A1, B2 Harmstring Hell: steigern um je 2 Stück pro Einheit/pro Seite. C1 Facepull: siehe A1. C2 Mechanical Dropset 2: Wdh mind. 10/Übung besser bis es brennt, wenn zu wenig Belastung Gewicht steigern. C3 Mobility: siehe Video