

W1 - T1

EXERCISE	SUPERSATZ	SETS	REPS	LOAD in kg	RYTHM	PAUSE	AUSFÜHRUNG
Ergometer 5 Minuten	Warm Up						Allgemeine Erwärmung
Katze-Kuh	Warm Up	1	10-20		Atemrhythmus		
Packerlsquat	Warm Up	2	8-10		Atemrhythmus	30sec	
Rear Foot Elevated Splitsquat	Warm Up	2	6-8/6-8	@70/75% 1RM	langsam kontrolliert	>1min	
Rear Foot Elevated Splitsquat L	A1	3	4-6	@80% 1RM	explosive Konzentrik	30sec	bis Oberschenkel parallel zum Boden, 1-2 Wiederholungen in Reserve
Rear Foot Elevated Splitsquat R	A2	3	4-6	@80% 1RM	explosive Konzentrik	10-30sec	bis Oberschenkel parallel zum Boden, 1-2 Wiederholungen in Reserve
Counter Movement Jump	A3	3	6-8		explosiv	3-4min	
Romanian Deadlift	Warm Up	2	6-8	@70/75% 1RM	langsam kontrolliert	>1min	
Romanian Deadlift	B1	3	4-6	@80% 1RM	explosive Konzentrik	10-30sec	1-2 Wiederholungen in Reserve
singleleg hop for distance / Sprunglauf	B2	3	6/6		explosiv	3-4min	
Calf Raises singleleg L/R	C1	3	8-12	@70% 1RM	explosive Konzentrik	30sec-1min	
Sideplank L/R	C2	3	30-45sec			1-2min	
Mobility nach Wahl 5 Minuten	Cooldown						

W1 - T2

EXERCISE	SUPERSATZ	SETS	REPS	LOAD in kg	RYTHM	PAUSE	AUSFÜHRUNG
Ergometer 5 Minuten	Warm Up						Allgemeine Erwärmung
Cobra -> Pos. des Kindes	Warm Up	1	10-15		Atemrhythmus		
Inchworm	Warm Up	2	6-8		langsam kontrolliert	30sec	
Step ups L/R im Wechsel	Warm Up	2	8-10/8-10		langsam kontrolliert	>1min	
Step ups L	A1	3	6-8	@75% 1RM	explosive Konzentrik	30sec	Kiste ca. Kniehoch, 1-2Wiederholungen in Reserve
Step ups R	A2	3	6-8	@75% 1RM	explosive Konzentrik	10-30sec	Kiste ca. Kniehoch, 1-2Wiederholungen in Reserve
Broad Jump	A3	3	6-8		explosiv	3-4min	
Backsquat	Warm Up	2	6-8	@70/75% 1RM	langsam kontrolliert	>1min	
Backsquat	B1	3	4-6	@80% 1RM	explosive Konzentrik	10-30sec	bis Oberschenkel parallel zum Boden, 1-2 Wiederholungen in Reserve
singleleg Counter Movement Jump	B2	3	6/6		explosiv	3-4min	abwechselnd L/R, eventuell Erleichterung durch Gummibänder/ Sprungspinne
Calf Raises Sitzend	C1	3	8-12	@70% 1RM	explosive Konzentrik	30sec-1min	Kniewinkel 60-70°
Pallof-Press L/R	C2	3	10-12		langsam kontrolliert	1-2min	
Mobility nach Wahl 5 Minuten	Cooldown						

W2- T1

EXERCISE	SUPERSATZ	SETS	REPS	LOAD in kg	RYTHM	PAUSE	AUSFÜHRUNG
Ergometer 5 Minuten	Warm Up						Allgemeine Erwärmung
Katze-Kuh	Warm Up	1	10-20		Atemrhythmus		
Packerlsquat	Warm Up	2	8-10		Atemrhythmus	30sec	
Rear Foot Elevated Splitsquat	Warm Up	2	6-8/6-8	@70/75% 1RM	langsam kontrolliert	>1min	
Rear Foot Elevated Splitsquat L	A1	3	6-8	@80% 1RM	explosive Konzentrik	30sec	bis Oberschenkel parallel zum Boden, 1-2 Wiederholungen in Reserve
Rear Foot Elevated Splitsquat R	A2	3	6-8	@80% 1RM	explosive Konzentrik	10-30sec	bis Oberschenkel parallel zum Boden, 1-2 Wiederholungen in Reserve
Counter Movement Jump	A3	3	6-8		explosiv	3-4min	
Romanian Deadlift	Warm Up	2	6-8	@70/75% 1RM	langsam kontrolliert	>1min	
Romanian Deadlift	B1	3	6-8	@85% 1RM	explosive Konzentrik	10-30sec	1-2 Wiederholungen in Reserve
singleleg hop for distance / Sprunglauf	B2	3	6/6		explosiv	3-4min	
Calf Raises singleleg L/R	C1	3	8-12	@70% 1RM	explosive Konzentrik	30sec-1min	
Sideplank L/R	C2	3	30-45sec			1-2min	
Mobility nach Wahl 5 Minuten	Cooldown						

W2- T2

EXERCISE	SUPERSATZ	SETS	REPS	LOAD in kg	RYTHM	PAUSE	AUSFÜHRUNG
Ergometer 5 Minuten	Warm Up						Allgemeine Erwärmung
Cobra -> Pos. des Kindes	Warm Up	1	10-15		Atemrhythmus		
Inchworm	Warm Up	2	6-8		langsam kontrolliert	30sec	
Step ups L/R im Wechsel	Warm Up	2	8-10/8-10		langsam kontrolliert	>1min	
Step ups L	A1	3	8-10	@75% 1RM	explosive Konzentrik	30sec	Kiste ca. Kniehoch, 1-2Wiederholungen in Reserve
Step ups R	A2	3	8-10	@75% 1RM	explosive Konzentrik	10-30sec	Kiste ca. Kniehoch, 1-2Wiederholungen in Reserve
Broad Jump	A3	3	6-8		explosiv	3-4min	
Backsquat	Warm Up	2	6-8	@70/75% 1RM	langsam kontrolliert	>1min	
Backsquat	B1	3	4-6	@85% 1RM	explosive Konzentrik	10-30sec	bis Oberschenkel parallel zum Boden, 1-2 Wiederholungen in Reserve
singleleg Counter Movement Jump	B2	3	6/6		explosiv	3-4min	abwechselnd L/R, eventuell Erleichterung durch Gummibänder/ Sprungspinne
Calf Raises Sitzend	C1	3	10-12	@70% 1RM	explosive Konzentrik	30sec-1min	Kniewinkel 60-70°
Pallof-Press L/R	C2	3	10-12		langsam kontrolliert	1-2min	
Mobility nach Wahl 5 Minuten	Cooldown						

W3 - T1

EXERCISE	SUPERSATZ	SETS	REPS	LOAD in kg	RYTHM	PAUSE	AUSFÜHRUNG
Ergometer 5 Minuten	Warm Up						Allgemeine Erwärmung
Katze-Kuh	Warm Up	1	10-20		Atemrhythmus		
Packerlsquat	Warm Up	2	8-10		Atemrhythmus	30sec	
Rear Foot Elevated Splitsquat	Warm Up	2	6-8/6-8	@70/75% 1RM	langsam kontrolliert	>1min	
Rear Foot Elevated Splitsquat L	A1	4	6-8	@80% 1RM	explosive Konzentrik	30sec	bis Oberschenkel parallel zum Boden, 1-2 Wiederholungen in Reserve
Rear Foot Elevated Splitsquat R	A2	4	6-8	@80% 1RM	explosive Konzentrik	10-30sec	bis Oberschenkel parallel zum Boden, 1-2 Wiederholungen in Reserve
Counter Movement Jump	A3	4	6-8		explosiv	3-4min	
Romanian Deadlift	Warm Up	2	6-8	@70/75% 1RM	langsam kontrolliert	>1min	
Romanian Deadlift	B1	4	6-8	@85% 1RM	explosive Konzentrik	10-30sec	1-2 Wiederholungen in Reserve
singleleg hop for distance / Sprunglauf	B2	4	8/8		explosiv	3-4min	
Calf Raises singleleg L/R	C1	3	8-12	@70% 1RM	explosive Konzentrik	30sec-1min	
Sideplank L/R	C2	3	30-45sec			1-2min	
Mobility nach Wahl 5 Minuten	Cooldown						

W3 - T2

EXERCISE	SUPERSATZ	SETS	REPS	LOAD in kg	RYTHM	PAUSE	AUSFÜHRUNG
Ergometer 5 Minuten	Warm Up						Allgemeine Erwärmung
Cobra -> Pos. des Kindes	Warm Up	1	10-15		Atemrhythmus		
Inchworm	Warm Up	2	6-8		langsam kontrolliert	30sec	
Step ups L/R im Wechsel	Warm Up	2	8-10/8-10		langsam kontrolliert	>1min	
Step ups L	A1	4	8-10	@80% 1RM	explosive Konzentrik	30sec	Kiste ca. Kniehoch, 1-2Wiederholungen in Reserve
Step ups R	A2	4	8-10	@80% 1RM	explosive Konzentrik	10-30sec	Kiste ca. Kniehoch, 1-2Wiederholungen in Reserve
Broad Jump	A3	4	6-8		explosiv	3-4min	
Backsquat	Warm Up	2	6-8	@70/75% 1RM	langsam kontrolliert	>1min	
Backsquat	B1	4	4-6	@85% 1RM	explosive Konzentrik	10-30sec	bis Oberschenkel parallel zum Boden, 1-2 Wiederholungen in Reserve
singleleg Counter Movement Jump	B2	4	6/6		explosiv	3-4min	abwechselnd L/R, eventuell Erleichterung durch Gummibänder/ Sprungspinne
Calf Raises Sitzend	C1	3	10-12	@70% 1RM	explosive Konzentrik	30sec-1min	Kniewinkel 60-70°
Pallof-Press L/R	C2	3	10-12		langsam kontrolliert	1-2min	
Mobility nach Wahl 5 Minuten	Cooldown						

W4 - T1

EXERCISE	SUPERSATZ	SETS	REPS	LOAD in kg	RYTHM	PAUSE	AUSFÜHRUNG
Ergometer 5 Minuten	Warm Up						Allgemeine Erwärmung
Katze-Kuh	Warm Up	1	10-20		Atemrhythmus		
Packerlsquat	Warm Up	2	8-10		Atemrhythmus	30sec	
Rear Foot Elevated Splitsquat	Warm Up	2	6-8/6-8	@70/75% 1RM	langsam kontrolliert	>1min	
Rear Foot Elevated Splitsquat L	A1	3	4-6	@85% 1RM	explosive Konzentrik	30sec	bis Oberschenkel parallel zum Boden, 1-2 Wiederholungen in Reserve
Rear Foot Elevated Splitsquat R	A2	3	4-6	@85% 1RM	explosive Konzentrik	10-30sec	bis Oberschenkel parallel zum Boden, 1-2 Wiederholungen in Reserve
Counter Movement Jump	A3	3	8-10		explosiv	3-4min	
Romanian Deadlift	Warm Up	2	6-8	@70/75% 1RM	langsam kontrolliert	>1min	
Romanian Deadlift	B1	4	6-8	@85% 1RM	explosive Konzentrik	10-30sec	1-2 Wiederholungen in Reserve
singleleg hop for distance / Sprunglauf	B2	4	8/8		explosiv	3-4min	
Calf Raises singleleg L/R	C1	3	6-10	@75% 1RM	explosive Konzentrik	30sec-1min	
Sideplank L/R	C2	3	30-45sec			1-2min	
Mobility nach Wahl 5 Minuten	Cooldown						

W4 - T2

EXERCISE	SUPERSATZ	SETS	REPS	LOAD in kg	RYTHM	PAUSE	AUSFÜHRUNG
Ergometer 5 Minuten	Warm Up						Allgemeine Erwärmung
Cobra -> Pos. des Kindes	Warm Up	1	10-15		Atemrhythmus		
Inchworm	Warm Up	2	6-8		langsam kontrolliert	30sec	
Step ups L/R im Wechsel	Warm Up	2	8-10/8-10		langsam kontrolliert	>1min	
Step ups L	A1	3	6-8	@85% 1RM	explosive Konzentrik	30sec	Kiste ca. Kniehoch, 1-2Wiederholungen in Reserve
Step ups R	A2	3	6-8	@85% 1RM	explosive Konzentrik	10-30sec	Kiste ca. Kniehoch, 1-2Wiederholungen in Reserve
Broad Jump	A3	3	6-8		explosiv	3-4min	
Backsquat	Warm Up	2	6-8	@70/75% 1RM	langsam kontrolliert	>1min	
Backsquat	B1	4	4-6	@85% 1RM	explosive Konzentrik	10-30sec	bis Oberschenkel parallel zum Boden, 1-2 Wiederholungen in Reserve
singleleg Counter Movement Jump	B2	4	8/8		explosiv	3-4min	abwechselnd L/R, eventuell Erleichterung durch Gummibänder/ Sprungspinne
Calf Raises Sitzend	C1	3	6-10	@75% 1RM	explosive Konzentrik	30sec-1min	Kniewinkel 60-70°
Pallof-Press L/R	C2	3	10-15		langsam kontrolliert	1-2min	
Mobility nach Wahl 5 Minuten	Cooldown						

W5 - T1

EXERCISE	SUPERSATZ	SETS	REPS	LOAD in kg	RYTHM	PAUSE	AUSFÜHRUNG
Ergometer 5 Minuten	Warm Up						Allgemeine Erwärmung
Katze-Kuh	Warm Up	1	10-20		Atemrhythmus		
Packerlsquat	Warm Up	2	8-10		Atemrhythmus	30sec	
Rear Foot Elevated Splitsquat	Warm Up	2	6-8/6-8	@70/75% 1RM	langsam kontrolliert	>1min	
Rear Foot Elevated Splitsquat L	A1	4	4-6	@85% 1RM	explosive Konzentrik	30sec	bis Oberschenkel parallel zum Boden, 1-2 Wiederholungen in Reserve
Rear Foot Elevated Splitsquat R	A2	4	4-6	@85% 1RM	explosive Konzentrik	10-30sec	bis Oberschenkel parallel zum Boden, 1-2 Wiederholungen in Reserve
Counter Movement Jump	A3	4	8-10		explosiv	3-4min	
Romanian Deadlift	Warm Up	2	6-8	@70/75% 1RM	langsam kontrolliert	>1min	
Romanian Deadlift	B1	4	6-8	@85% 1RM	explosive Konzentrik	10-30sec	1-2 Wiederholungen in Reserve
singleleg hop for distance / Sprunglauf	B2	4	8/8		explosiv	3-4min	
Calf Raises singleleg L/R	C1	4	6-8	@75% 1RM	explosive Konzentrik	30sec-1min	
Sideplank L/R	C2	4	30-45sec			1-2min	
Mobility nach Wahl 5 Minuten	Cooldown						

W5 - T2

EXERCISE	SUPERSATZ	SETS	REPS	LOAD in kg	RYTHM	PAUSE	AUSFÜHRUNG
Ergometer 5 Minuten	Warm Up						Allgemeine Erwärmung
Cobra -> Pos. des Kindes	Warm Up	1	10-15		Atemrhythmus		
Inchworm	Warm Up	2	6-8		langsam kontrolliert	30sec	
Step ups L/R im Wechsel	Warm Up	2	8-10/8-10		langsam kontrolliert	>1min	
Step ups L	A1	4	6-8	@85% 1RM	explosive Konzentrik	30sec	Kiste ca. Kniehoch, 1-2Wiederholungen in Reserve
Step ups R	A2	4	6-8	@85% 1RM	explosive Konzentrik	10-30sec	Kiste ca. Kniehoch, 1-2Wiederholungen in Reserve
Broad Jump	A3	4	8-10		explosiv	3-4min	
Backsquat	Warm Up	2	6-8	@70/75% 1RM	langsam kontrolliert	>1min	
Backsquat	B1	4	4-6	@85% 1RM	explosive Konzentrik	10-30sec	bis Oberschenkel parallel zum Boden, 1-2 Wiederholungen in Reserve
singleleg Counter Movement Jump	B2	4	8-10/8-10		explosiv	3-4min	abwechselnd L/R, eventuell Erleichterung durch Gummibänder/ Sprungspinne
Calf Raises Sitzend	C1	4	6-8	@75% 1RM	explosive Konzentrik	30sec-1min	Kniewinkel 60-70°
Pallof-Press L/R	C2	4	12-15		langsam kontrolliert	1-2min	
Mobility nach Wahl 5 Minuten	Cooldown						

W6 - T1

EXERCISE	SUPERSATZ	SETS	REPS	LOAD in kg	RYTHM	PAUSE	AUSFÜHRUNG
Ergometer 5 Minuten	Warm Up						Allgemeine Erwärmung
Katze-Kuh	Warm Up	1	10-20		Atemrhythmus		
Packerlsquat	Warm Up	2	8-10		Atemrhythmus	30sec	
Rear Foot Elevated Splitsquat	Warm Up	2	6-8/6-8	@70/75% 1RM	langsam kontrolliert	>1min	
Rear Foot Elevated Splitsquat L	A1	4	4-6	@85% 1RM	explosive Konzentrik	30sec	bis Oberschenkel parallel zum Boden, 1-2 Wiederholungen in Reserve
Rear Foot Elevated Splitsquat R	A2	4	4-6	@85% 1RM	explosive Konzentrik	10-30sec	bis Oberschenkel parallel zum Boden, 1-2 Wiederholungen in Reserve
Counter Movement Jump	A3	4	10		explosiv	3-4min	
Romanian Deadlift	Warm Up	2	6-8	@70/75% 1RM	langsam kontrolliert	>1min	
Romanian Deadlift	B1	4	6-8	@85% 1RM	explosive Konzentrik	10-30sec	1-2 Wiederholungen in Reserve
singleleg hop for distance / Sprunglauf	B2	4	10/10		explosiv	3-4min	
Calf Raises singleleg L/R	C1	4	8-12	@70% 1RM	explosive Konzentrik	30sec-1min	
Sideplank L/R	C2	4	30-45sec			1-2min	
Mobility nach Wahl 5 Minuten	Cooldown						

W6 - T2

EXERCISE	SUPERSATZ	SETS	REPS	LOAD in kg	RYTHM	PAUSE	AUSFÜHRUNG
Ergometer 5 Minuten	Warm Up						Allgemeine Erwärmung
Cobra -> Pos. des Kindes	Warm Up	1	10-15		Atemrhythmus		
Inchworm	Warm Up	2	6-8		langsam kontrolliert	30sec	
Step ups L/R im Wechsel	Warm Up	2	8-10/8-10		langsam kontrolliert	>1min	
Step ups L	A1	4	6-8	@85% 1RM	explosive Konzentrik	30sec	Kiste ca. Kniehoch, 1-2Wiederholungen in Reserve
Step ups R	A2	4	6-8	@85% 1RM	explosive Konzentrik	10-30sec	Kiste ca. Kniehoch, 1-2Wiederholungen in Reserve
Broad Jump	A3	4	10		explosiv	3-4min	
Backsquat	Warm Up	2	6-8	@70/75% 1RM	langsam kontrolliert	>1min	
Backsquat	B1	4	4-6	@85% 1RM	explosive Konzentrik	10-30sec	bis Oberschenkel parallel zum Boden, 1-2 Wiederholungen in Reserve
singleleg Counter Movement Jump	B2	4	10/10		explosiv	3-4min	abwechselnd L/R, eventuell Erleichterung durch Gummibänder/ Sprungspinne
Calf Raises Sitzend	C1	4	5-7	@80% 1RM	explosive Konzentrik	30sec-1min	Kniewinkel 60-70°
Pallof-Press L/R	C2	4	12-15		langsam kontrolliert	1-2min	
Mobility nach Wahl 5 Minuten	Cooldown						