

Aufwärm-Programm: Vor jedem Training grundsätzlich erst mal Mobilitätsübungen wie Foam-Rolling und Dehnen (wenn ihr nicht wisst was Foam-Rollig ist dann geht bitte auf Google oder YouTube und informiert euch) ca. 10-15 min um einfach um die Mobilität aufrecht zu erhalten (wird OFT vernachlässigt). Dann eine 10 minütige Cardio Einheit (Stepper, Fahrrad, Laufband etc.).

Zum Training: Ich trainiere in einem Wiederholungsbereich von 5 -10 Wiederholungen (Hypertrophie). Der erste Satz in jeder Übung ist ein Aufwärmesatz mit 30-60% des Gewichtes welches ich später verwenden möchte, um in den Bewegungsablauf rein zu kommen und die speziell beanspruchten Muskelgruppen warm zu machen. DAS IST GANZ WICHTIG LEUTE DIE MEISTEN VERLETZUNG DER SCHULTER BASIEREN AUF EINER SCHLECHT TRAINIERTE ROTATORENMANSCHETTE!

Push Training A (Fokus auf der Brust)			
Übung	Sätze	Wiederholungen	Ergänzung
Aufwärmen: Liegestütze	3	12	Jede Woche variieren (mal eng greifen, mal breiter)
1. Bankdrücken	5	5-10	Ich variiere die Winkel (Positiv, Flach, Negativ) und Hanteln (Kurz und Langhantel) alle 3-4 Wochen durch
2. Kabel-Zug Fliegende-von oben (oder Mitte) nach unten	4	8-12	Auch alle paar Wochen in einem anderen Winkel oder mit Kurzhanteln
3. Brustpresse (Hammer Strength)	3	5-10	
4. Arnold Press	4	5-10	Wenn nicht bekannt bitte in YouTube eingeben
5. Seitheben Supersatz mit Frontheben	3	5-10	Mit Kurzhanteln oder am Kabel Zug
6. French Press (Trizeps-Drücken) im Sitzen mit der SZ-Stange	4	5-10	Sitzend auf der Bank mal mit den Ellenbogen draußen und mal im Liegen mit den Ellenbogen innen (um alle Trizeps Köpfe zu erwischen)
7. Dips	3	5-10	Bis zum Muskelversagen!

Nach dem Training: Wieder eine 10 minütige Ausdauerinheit (Stepper, Fahrrad, Laufband etc.) und 10-20 min Foam Rolling. Das reine Training (ohne Aufwärmen und cool-down) sollte nicht länger als 60min gehen. Vor jedem Push Training wärme ich auch unbedingt die Rotatoren Manschette der Schulter auf um Schulterverletzungen vorzubeugen!