

ATHLETISCHER BODYBUILDER

STRENGTH FIRST
D I G I T A L

Copyright © 2018, Chris Eikelmeier | Strength First Digital

Die Inhalte dieses Skriptes sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte sind weltweit vorbehalten. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Autors unzulässig. Jedes Kopieren oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung sind nicht erlaubt. Jede Zuwiderhandlung wird straf- und zivilrechtlich verfolgt.

Gestaltung: Chris Eikelmeier, Andrej Afanassjew

Wichtiger Hinweis für den Leser:

Dieses Skript dient nur zu Informationszwecken und stellt weder eine Empfehlung noch eine medizinische Beratung dar. Der Nutzer dieses Werkes entscheidet eigenverantwortlich.

Der Autor übernimmt keine Haftung oder Verantwortung für entstandene Schäden durch angewandte Methoden und haftet folglich auch nicht. Alle Angaben folgen nach besten Wissen und Gewissen und aktuellem Wissensstand. Es wird dringend allen Lesern, welche die vorgestellten Methoden anwenden möchten, empfohlen, diese nur unter ärztlicher Aufsicht anzuwenden. Jedes Training, jede Übung und jede Ernährungsumstellung, kann im individuellen Fall Probleme bereiten und gefährlich sein. Vor der Aufnahme eines Trainingsprogramms sollte eine entsprechende Sportgesundheit durch einen Mediziner geprüft werden.

Um den Lesefluss nicht zu stören, wird in diesem Werk die männliche Form gewählt, jedoch ebenso die weibliche Form mitgemeint. Zu diesem Trainingsplan, gehört ein Video – Trainingsplan und Video gibt es nur zusammen und beide Teile ergänzen sich entsprechend. Individuelle Beratungen per E-Mail sind in diesem Produkt nicht inkludiert.

Kontakt:

Chris Eikelmeier
Strength First Digital
Pankratiusstraße 2-4
59581 Warstein

Tel.: 02902 6210057
Mail: produkte@strengthfirst.de
Webseite: digital.strengthfirst.de

STRENGTH FIRST

D I G I T A L

Mehr Informationen zum Autor
und Strength First Digital findest du auf:

www.strengthfirst.de
www.andrejace.de
www.facebook.com/StrengthFirstGermany
www.facebook.com/AndrejAceFilmmaker
www.instagram.com/krissoisso/
www.instagram.com/andrejace1
www.youtube.com/c/strengthfirstchannel

DER ATHLETISCHE BODYBUILDER (HST INSPIRIERT)



„Dein Körper sieht ja ganz gut aus. Aber kann er auch was?“

– Ultimativer Athlet

Ein HST inspirierter Plan für Bodybuilder ist ja nichts Neues! Aber ein paar „Athletik-Elemente“ mit in den Mix schmeißen? Doch schon. Probiere aus und sag mir, wies bei dir angeschlagen hat!

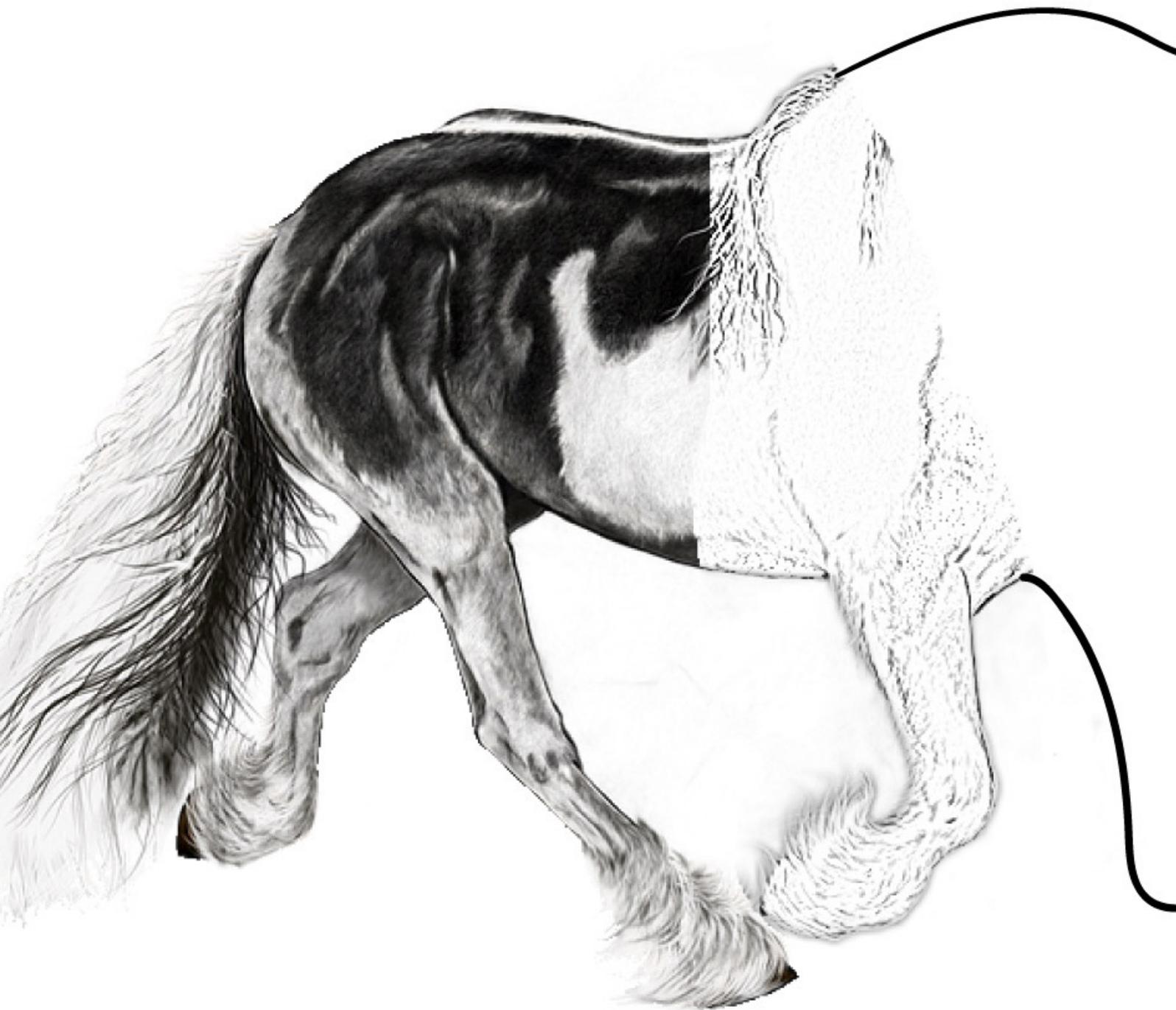
Eine Übersicht deiner „10“ Trainingswochen. % steht für Prozent deines Maximalgewichtes. Dieses wird nach Woche 7 neu berechnet. Das was du 2x mit EINER Wiederholung (also 3wdh mit Muskelversagen) im Tank bewältigen kannst sind deine neuen 90%.

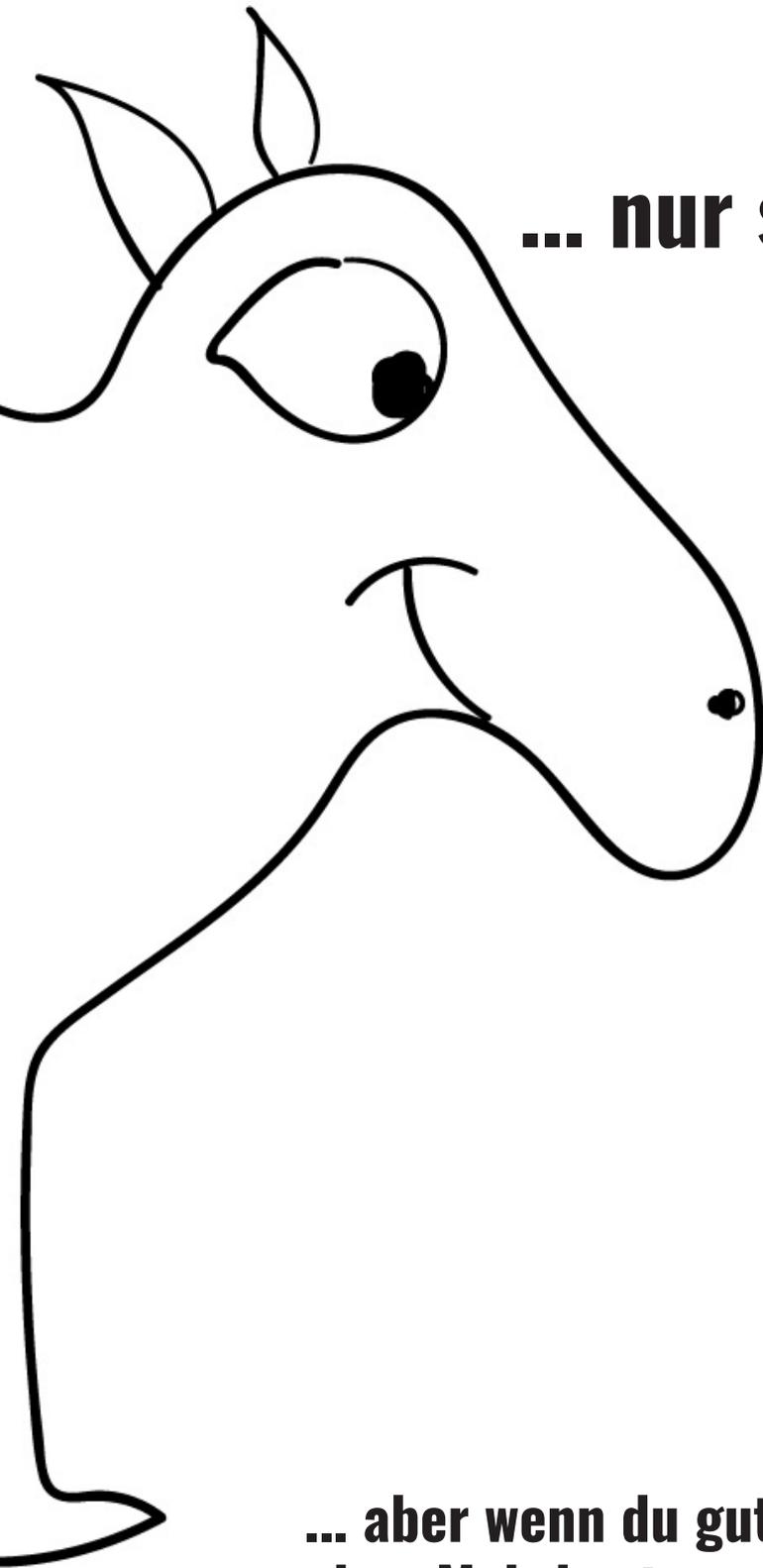
WOCHE	SETS ^{PAUSE} x REPS ^{PAUSE}	ZIEL UND EFFEKT
1,2	50%x5, 60%x4, 70%x2x3 65%x 2x10-15 ^{2min Pause} Hier alle 2 Trainingssätze mit RPE9 (einer im Tank)	Kapillarisation, Nährstofftransport, Training motorische Einheit mit niedriger Reizschwelle.
3,4	50%x5, 60%x4, 70%x3 80%x 2x4-7 ^{3min Pause} 40%x 1x12-20 ^{2min Pause} Hier alle Trainingssätze mit Muskelversagen.	Rekrutierung neugewonnener Muskelfasern, Ermüdung und Hypertrophie aller verfügbarer Einheiten.
6,7	60%x4, 70%x3, 80%x2x2 90%x 2-3x1-2 ^{4min Pause} 65%x 1x10-15 Hier alle Trainingssätze mit RPE9 (einer im Tank)	Maximalkrafttraining, Innervation, Training motorische Einheit mit hoher Reizschwelle.
8,9	50%x5, 60%x4, 70%x3 85%x 2-4x2-5 ^{3min Pause} 40%x 1x12-20 ^{2min Pause} Hier die letzten beiden Trainingssätze mit Muskelversagen.	Rekrutierung neugewonnener Muskelfasern, Ermüdung und Hypertrophie aller verfügbarer Einheiten.

*Woche 5: Deload / Tapper: Deine 5 Lieblingsübungen an 3 nicht aufeinanderfolgenden Tagen. 50%x5, 60%x4x4^{2min Pause} #nopump #noburn

*Woche 10: Komplette Pause für 9-11 Tage. Spazieren gehen ist okay.

Wenn dich ein Klient fragt, ob es nicht auch günstiger geht... geht schon,





... nur sieht halt kacke aus!

... aber wenn du gute Sachen willst, welche sogar ohne Mehrkosten regelmäßig aktualisiert werden, dann schau dir mal unsere Online-Produkte von Strength First Digital an!

WORKOUT A

15 Minuten Handstand Balance / HST PUSHUPS frei (je nach dem, wo du stehst) und Sprünge.

Du wechselst einen Satz Handstand (jeden Satz perfekt und sauber beenden) mit einem Satz Sprünge ab. Nach einem Satz Handstand hast du 10-30sek Pause, dann springst du 5-mal aus deinem Kniebeugestand, dann hast du wieder 10-30sek Pause.

- KURZHANTEL OVERHEAD PRESS
- KLIMMZUG BREIT ÜBERGRIFF / LATZUG
- SKATER SQUATS
- TUCK FRONTLEVER ROW
- DIPS
- AUSFALLSCHRITTE (nach hinten)
- SZ CURLS

Wenn die 2 schweren Sätze mit den vorgegebenen WDH und Pausen geschafft, dann Steigerung um 2,5kg bis 5%. Das „/“ steht immer für „oder“. Also eine der Übungen.

WORKOUT B

15 Minuten Handstand Balance / HST PUSHUPS frei (je nach dem, wo du stehst) und Sprünge.

- EINARMIGE LIEGESTÜTZ
- KREUZHEBEN MIT TRAP BAR
- COMMANDO CHIN UPS
- ENGES KURZHANTELANKDRÜCKEN
- SEITHEBEN
- HYPEREXTENSION
- L-SIT

WOCHENÜBERSICHT

WOCHE	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERS-TAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
1	A		B		A	Joggen 10min+ Be- weglich- keit	
2	B		A		B	Joggen 10min + Be- weglich- keit	

Wie ist der Plan zu lesen? Am Beispiel:

50%x5, 60%x4, 70%x3 |
65%x 2x10-15^{2min} Pause

50% deiner Maximalkraft zu 5 Wiederholungen, umstecken, paar Sekunden Pause, dann 60% deiner Maximalkraft zu 4 Wiederholungen. 70% ist der letzte Warmmachsatz. Der Strich „|“ steht für „jetzt beginnen deine Trainingssätze. Du absolvierst 10-15 Wiederholungen mit 65% deiner Maximalkraft und davon machst du 2 Sätze. Zwischen den Sätzen machst du 2 Minuten Pause, das ist die hochgestellte Zahl. Wenn du zwei Sätze zu 15 Wiederholungen mit 65% schaffst, dann steigert du beim nächsten Mal das Gewicht um 5%. Bei Übungen wie Dips oder Klimmzügen, gehst du entweder an eine Maschine (Latzug?) oder benutzt ein Widerstandsband. Je nachdem, wie stark du bist, kann 65% auch bedeuten, dass du 10kg an deinen Klimmzuggürtel hängst!

Netter Tipp: Wenn du nicht weißt, wie du mit dem Handstand arbeiten sollst, dann gönn dir mal das Handstand-Handbuch von uns. Den in Kombination mit diesem Plan ist schon was wert!

„Gestern vom Döner geträumt. Heute geholt und gegessen. Träume nicht dein Leben. Lebe deinen Traum.“



Mehr solcher Sachen? Check das Webinar mit Ebook „EINFACH ESSEN“ auf www.digital.strengthfirst.de!

MEHR VON DEM GEILEN SCHEIß?

Wir hauen viel Inhalt für Lau raus. Sei es auf Youtube, Facebook, unserem Blog oder unserem Newsletter. Jetzt hast du 10 Wochen kostenlos trainiert mit einem Trainingsplan, welchen du bei anderen Leuten kaufen müsstest und dazu sind wahrscheinlich viele der kostenpflichtigen Pläne auch noch deutlich schlechter. Du kriegst dort eine Excel Tabelle, es wird mit „vorprogrammiert“ und so weiter geworben, naja. Aber es geht um mehr als ein bisschen aneinandergereihte Übungen und „wegschießen“. Wenn du mal eins unserer Sachen wie beispielsweise Fundamente oder Ultimativer Athlet gekauft hast, dann weißt du was ich damit meine. Also dort gibt es in den Ebooks extrem viel Hintergrundinformationen, dazu einen coolen Trainingsplan, Video-Tutorials zu den einzelnen Fallstricken und Besonderheiten der Übungen. Das kann dieser kostenlose Plan natürlich nicht ersetzen, aber je nachdem, wie sicher du schon bist, hast du hier ein ziemlich coolen Plan, den du mal ein paar Wochen oder auch noch länger trainieren kannst!

Und 1: Wenn du nichts von **Strength First** und **Strength First Digital** verpassen willst? Dann **ABONNIER UNS MIT EINEM KLICK AUF:**

FACEBOOK!!!
NEWSLETTER!!!
INSTAGRAM!!!
YOUTUBE!!!

Und 2: Indem du uns, vielleicht als kleines Dankeschön, auf den verschiedenen Kanälen abonnierst und mal was von uns teilst, einen Freund oder eine Freundin auf unsere Seite einlädst oder uns in einer „Gruppe / Forum“ auf uns hinweist, hilfst du uns dabei, unsere Reichweite zu erhöhen. Was das für dich bedeutet? Du bekommst dadurch mehr freie Inhalte! Also mehr Blogs, mehr Facebooksachen, mehr Youtube- und Instagramsachen und sowas wie diesen Trainingsplan! Alles for free geht ja natürlich nicht, wir müssen ja doch auch mal was essen oder unsere Miete bezahlen, daher bieten wir dir auch Veranstaltungen und Onlineprodukte an. Schau mal drüber, eventuell sagt dir da was zu? Und wenn nicht? Voll okay. Allerdings gab es in all den Jahren nur positives Feedback und uns wird gesagt, Strength First müsste bei dieser Qualität und Hingabe viel bekannter sein! JA DANN HILF UNS BITTE DABEI!!! #bittebitte

Also vergiss nicht: Newsletter, Facebook, Youtube, Blog. Kostet dich nichts und du bekommst immer wieder aktuellste Inhalte für lau! #bleib-auf-dem-laufenden

DANKE DIR!