

## ESSENTUAL Challenge - Langhantel



Wenn du diese Challenge schaffst, hast du dich im Krafttraining hervorragend weiterentwickelt und bist am richtigen Weg, das Beste aus deinem Körper heraus zu holen.  
 Mit dieser Challenge kannst du das Anfängerstadium entgeltig verlassen und dich für unsere Fortgeschrittenen-Programme qualifizieren, die auf maximalen Muskelwachstum ausgerichtet sind und sich auf die wichtigsten Grundübungen fokussieren.  
 Folge einfach den Grundregeln und gib dein Bestes!  
**Viel Erfolg und ziehe es durch!** – Your only limit is you!

- GRUNDREGELN**
- Führe jede Wiederholung in korrekter Form aus
  - Führe jede Wiederholung über den gesamten Bewegungsumfang aus
  - Tempo: Langsam und kontrolliert
  - Wärm dich gut auf, wie im Kästchen "Aufwärmen" beschrieben
  - Trage dein ermittelstes Gewicht und deine Anzahl der absolvierten Wiederholungen in die blau hinterlegten Felder ein
  - Versuche bei jeder Übung die geforderten Wiederholungen zu erreichen

**AUFWÄRMEN**  
 Absolviere jede Übung zweimal mit der Hälfte deines Trainingsgewichts direkt bevor du die Übung ausführst mit 10 sauberen Wiederholungen!  
 Zuvor solltest du dich ca. 8 min. mit einem Sprungseil, Ergometer, einem lockeren Lauf oder ein paar Körpergewichtsübungen aufwärmen.

	Belastung	Mann	Belastung	Frau	Dein Gewicht	Deine Wdh's
<b>Liegestütz</b>	Am Boden	30 Wdh's	Am Boden	10 Wdh's		
<b>Paused Squats</b>	40% Körpergewicht	12 Wdh's	35% Körpergewicht	12 Wdh's		
<b>Rudern im Stehen</b>	30% Körpergewicht	12 Wdh's	25% Körpergewicht	12 Wdh's		
<b>Schulter drücken stehend</b>	25% Körpergewicht	12 Wdh's	20% Körpergewicht	12 Wdh's		
<b>Ausfallschritte stehend</b>	35% Körpergewicht	12 Wdh's pro Bein	30% Körpergewicht	12 Wdh's pro Bein		
<b>Überzieher</b>	20% Körpergewicht	12 Wdh's	18% Körpergewicht	12 Wdh's		