

## GET THE PARTY STARTED - Home Gym/ Fitnessstudio

### GRUNDPRINZIPIEN

- Insgesamt 12 Trainingseinheiten
- 2-3 Trainingseinheiten pro Woche (je nach deiner Motivation ;)
- Pro Trainingseinheit: 7 Übungen
- 3 Sätze pro Übung (Jede Übung 3 Mal)
- Übungen werden als Zirkel durchlaufen
- Nur bei den ersten 3 TE's keine Steigerung der Wiederholungen
- Trainiere nicht bis zum Muskelversagen
- Tempo: langsam und kontrolliert
- Führe immer den gesamten Bewegungsumfang aus
- Führe die Übung bis zum Schluss in korrekter Form aus!
- Wärme dich gut auf
- ca. 1 min. Pause zwischen den Übungen

### LEGENDE

RM = Repetition Maximum (so viele Wiederholungen wie möglich)  
 TE = Trainingseinheit  
 Satz = z.B. 15 Wiederholungen einer Übung  
 Zirkel = immer ein Satz einer Übung, dann nächste Übung  
 LH = Langhantel  
 KH = Kurzhantel  
 Wdh's = Wiederholungen

### ANLEITUNG

1. Wärme dich gut auf, wie im Kästchen nebenan beschrieben
2. **Ermittle dein 15RM** für die **Übung Schulter drücken im stehen** (nur bei der 1. Einheit)  
 - also jenes Gewicht, mit dem du 15 saubere Wdh's schaffst (Männer ca. 5kg oder mehr; Frauen ca. 2,5kg oder mehr)  
 - wenn du noch ein paar Wdh's mehr schaffen würdest, ist es auch kein Problem --> dann ist das dein Startgewicht  
 - bei Langhantel-Übungen nimmst du einfach das doppelte Gewicht, da du statt 2 Hanteln nur eine Langhantel verwendest
3. Die ermittelten Gewichte sind deine Trainingsgewichte - gesteigert werden nur die Wiederholungen
4. Trage dieses Gewicht in die Spalte "15 RM-Test" für die entsprechenden Übungen ein
5. Rudern im Liegehang: je weiter oben du die Stange platzierst, desto leichter wird die Übung
6. Liegestütz: Wenn du keine normalen Liegestütz schaffst, machst du einfach die restlichen Wdh's auf den Knien
7. Du machst immer einen Satz einer Übung und dann die nächste Übung (Insgesamt 3 Runden)
8. Trage deine tatsächlichen Wiederholungen in die Tabelle ein (hellblau hinterleg)
9. Solltest du die geforderten Wdh's einmal nicht schaffen, dann probierst du es einfach bei der nächsten TE wieder.
- 10 Wenn du nach 12 Trainingseinheiten 15 Wdh's schaffst, bist du bereit für das nächste Programm --> "Party on"
11. Pdf oder Excel ausdrucken und los geht's! Viel Spaß! - Bleib dran und zieh es durch, dann erreichst du auch dein Ziel!
12. Video starten und wir legen gemeinsam los - denk daran: aller Anfang ist schwer, aber gemeinsam schaffen wir das!

### AUFWÄRMEN

**Absolviere jede Übung zu Beginn lediglich mit der Stange (ohne Gewicht)** und bei Körpergewichtsübungen in einer einfachen Form!  
**Mache jeweils 10 Wiederholungen.** Zuvor kannst du dich bei Bedarf 5-8 min. mit einem Sprungseil, Ergometer, einem lockeren Lauf oder auch mit Armkreisen aufwärmen. Oder du kombinierst ein paar lockere Übungen wie den Hampelmann, Anfersen, etc.

| Übung  | Warm up     |          | 15RM Test           | Sätze | Pause  | TE 1 | TE 2 | TE 3 | TE 4 | TE 5 | TE 6 | TE 7 | TE 8 | TE 9 | TE 10 | TE 11 | TE 12 |
|--|-------------|----------|---------------------|-------|--------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|-------|-------|-------|
|  | Reps        | kg       |                     |       |        | Reps  | Reps  | Reps  |
| <b>Rudern im Liegehang</b><br>(Obergriff)              | 10          | -        |                     | 1     | 1 min. | 10   | 10   | 10   | 11   | 11   | 12   | 12   | 13   | 13   | 14    | 14    | 15    |
|  |             |          |                     | 2     |        | 10   | 10   | 10   | 11   | 11   | 12   | 12   | 13   | 13   | 14    | 14    | 15    |
|  |             |          |                     | 3     |        | 10   | 10   | 10   | 11   | 11   | 12   | 12   | 13   | 13   | 14    | 14    | 15    |
| <b>Schulter drücken stehend</b><br>(Kurzhantel)        | 10          | Hanteln  |                     | 1     |        | 10   | 10   | 10   | 11   | 11   | 12   | 12   | 13   | 13   | 14    | 14    | 15    |
|  |             |          |                     | 2     |        | 10   | 10   | 10   | 11   | 11   | 12   | 12   | 13   | 13   | 14    | 14    | 15    |
|  |             |          |                     | 3     |        | 10   | 10   | 10   | 11   | 11   | 12   | 12   | 13   | 13   | 14    | 14    | 15    |
| <b>Ausfallschritte gehend</b><br>/stehend (Kurzhantel) | 20 Schritte | Hanteln  |                     | 1     |        | 20   | 20   | 20   | 22   | 22   | 24   | 24   | 26   | 26   | 28    | 28    | 30    |
|  |             |          |                     | 2     |        | 20   | 20   | 20   | 22   | 22   | 24   | 24   | 26   | 26   | 28    | 28    | 30    |
|  |             |          |                     | 3     |        | 20   | 20   | 20   | 22   | 22   | 24   | 24   | 26   | 26   | 28    | 28    | 30    |
| <b>Liegestütz</b>                                      | 10          | Auf Knie | Auf Knie/<br>normal | 1     |        | 10   | 10   | 10   | 11   | 11   | 12   | 12   | 13   | 13   | 14    | 14    | 15    |
|  |             |          |                     | 2     |        | 10   | 10   | 10   | 11   | 11   | 12   | 12   | 13   | 13   | 14    | 14    | 15    |
|  |             |          |                     | 3     |        | 10   | 10   | 10   | 11   | 11   | 12   | 12   | 13   | 13   | 14    | 14    | 15    |
| <b>Goblet Squat</b> (Kurzhantel)<br>(auf Stuhl setzen) | 10          | Hanteln  |                     | 1     | 10     | 10   | 10   | 11   | 11   | 12   | 12   | 13   | 13   | 14   | 14    | 15    |       |
|  |             |          |                     | 2     | 10     | 10   | 10   | 11   | 11   | 12   | 12   | 13   | 13   | 14   | 14    | 15    |       |
|  |             |          |                     | 3     | 10     | 10   | 10   | 11   | 11   | 12   | 12   | 13   | 13   | 14   | 14    | 15    |       |
| <b>Rudern im Stehen</b><br>(Langhantel)                | 10          | Stange   |                     | 1     | 10     | 10   | 10   | 11   | 11   | 12   | 12   | 13   | 13   | 14   | 14    | 15    |       |
|  |             |          |                     | 2     | 10     | 10   | 10   | 11   | 11   | 12   | 12   | 13   | 13   | 14   | 14    | 15    |       |
|  |             |          |                     | 3     | 10     | 10   | 10   | 11   | 11   | 12   | 12   | 13   | 13   | 14   | 14    | 15    |       |
| <b>Beckenheben</b><br>(Langhantel)                     | 10          | Stange   |                     | 1     | 10     | 10   | 10   | 11   | 11   | 12   | 12   | 13   | 13   | 14   | 14    | 15    |       |
|  |             |          |                     | 2     | 10     | 10   | 10   | 11   | 11   | 12   | 12   | 13   | 13   | 14   | 14    | 15    |       |
|  |             |          |                     | 3     | 10     | 10   | 10   | 11   | 11   | 12   | 12   | 13   | 13   | 14   | 14    | 15    |       |