

## GET THE PARTY STARTED - Kurzhanteln

### 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
- Das Gewicht bleibt bei allen Übungen das Selbe
- 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  
 KH's = Kurzhanteln  
 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
3. Dieses Gewicht bleibt bei allen Übungen gleich - gesteigert werden nur die Wiederholungen
4. Trage dieses Gewicht in die Spalte "15 RM-Test" für alle Übungen ein
5. Liegestütz: Wenn du keine normalen Liegestütz schaffst, machst du einfach die restlichen Wdh's auf den Knien
6. Du machst immer einen Satz einer Übung und dann die nächste Übung (Ingesamt 3 Runden)
7. Trage deine tatsächlichen Wiederholungen in die Tabelle ein (hellblau hinterleg)
8. Solltest du die geforderten Wdh's einmal nicht schaffen, dann probierst du es einfach bei der nächsten TE wieder.
9. Wenn du nach 12 Trainingseinheiten 15 Wdh's schaffst, bist du bereit für das nächste Programm --> "Party on"
10. Pdf oder Excel ausdrucken und los geht's! Viel Spaß! - Bleib dran und zieh es durch, dann erreichst du auch dein Ziel!
11. Video starten und wir legen gemeinsam los - denk daran: aller Anfang ist schwer, aber gemeinsam schaffen wir das!

### AUFWÄRMEN

**Absolviere jede Übung einmal mit den Kurzhanteln ohne Gewicht.**  
**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									
Rudern im Stehen	10	Hanteln		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
Schulter drücken stehend	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
Ausfallschritte gehend /stehend	10 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	22	22	24	24	26	26	28	28	30
Liegestütz	10	Auf Knie	Auf Knie / 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
Goblet Squat (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	
Beckenheben	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	
Überzieher	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	