

ATLAS Workout Handbuch - Modul 5

von René Weimann

Dieses Modul wird dich körperlich so sehr fordern, wie kein Modul von ATLAS zuvor. Mit den neuen Übungen lassen sich vollständige Workouts durchführen, die nicht nur deine Mobilität und Flexibilität verbessern, sondern gleichzeitig Muskelkraft und Athletik aufbauen. Gehe die Schritte in die neuen Workouts behutsam an und mache die Übungen nur, wenn du sie dir schon zutraust. Trainiere ansonsten weiter in den unteren Modulen bis du dich bereit fühlst, die Workouts hier durchzuführen.

Neue Trainingsmittel, die in diesem Modul benötigt werden sind:

- Eine stabile Bank (Alternative: ein stabiles Bett geht auch)
- (bei steigenden Kraftwerten) etwas mehr Gewichtsscheiben für die Hantelstange
- Ständer (nicht absolut notwendig, erleichtern aber jegliche Squat-Übung)
- Medizinball/Medizinbälle (Alternative: Steine, Sandsäcke oder ähnliche stoßresistente und handliche Gegenstände)
- (optional) Kurzhanteln

WORKOUT 1

2 Minuten auf dem Boden liegen und auf die **Atmung** konzentrieren. Versuche die erste Minute in den Brustkorb zu atmen und in der zweiten Minute auf die Bauchatmung zu wechseln.

3x 10 Wiederholungen pro Seite der **Gray Cook Bridge**.

3x 8 **Seated Good Mornings**.

3x 1 Minute pro Seite **Einbeinstand**. Führe zeitgleich Zeit **Fußgreifen** und **Fußaufstellen** machen.

3x 5 Wiederholungen **Tiefer Split Squat** pro Seite. Führe die Übung mit leichtem Zusatzgewicht durch, wenn du sie besser beherrschst.

3x 6 **Medizinball Überkopf**.

3x 10 **Medizinball Überkopf gegen die Wand**.

3x 8 **Dead Lifts** mit wenig Gewicht.

3x 5 **Pull-Up's**. Nutze ein Gummiband als Unterstützung, wenn du keine 5 Klimmzüge schaffst.

3x 6 **Back Squats** bis in die tiefe Hocke mit wenig Gewicht.

- weiter auf Seite 2 -

3x 14 Tib Raises pro Seite.

2x so lange Hängen, wie du kannst. Mache zwischen den 2 Sätzen eine Minute Pause.

2x 2 Minuten Adduktor Stretch mit Zusatzgewicht.

2x 1 Minute Wadenstretch und Soleusstretch.

3 Minuten pro Seite Ausrollen der Gesäßmuskulatur mit einem Ball deiner Wahl.

Gesamtdauer ca. 60 Minuten

WORKOUT 2

Warm-Up 10 Minuten nach Wahl.

1 Minute Core Aktivierung im Anschluss.

1 Minute Spinal Waves.

1 Minute pro Seite Hüftöffner im Vierfüßler.

2x 15 Toe Touches.

2x 20 Meter Pferdegang.

3 Sätze mit 5 Boxsprüngen pro Seite über einen Gegenstand, der deiner Sprungfähigkeit in vollem Umfang entspricht.

3 Sätze mit 5 Elastischen Boxsprüngen pro Seite über Gegenstände, die deiner einbeinigen Sprungfähigkeit in vollem Umfang entsprechen. Wenn du dich noch nicht bereit fühlst, führe weitere 3 Sätze Boxsprünge durch.

3 Sätze mit 5 Einbeinigen Boxsprüngen pro Seite über einen Gegenstand, der deiner einbeinigen Sprungfähigkeit in vollem Umfang entspricht.

3 Sätze mit 5 Elastischen Einbeinigen Boxsprüngen pro Seite über Gegenstände, die deiner einbeinigen Sprungfähigkeit in vollem Umfang entsprechen. Wenn du dich noch nicht bereit fühlst, führe weitere 3 Sätze einbeiniger Boxsprünge durch.

- weiter auf Seite 3 -

Es folgt der Kraftausdauer-Teil dieses Workouts. Du führst 3 Runden der folgenden Übungen durch. Es geht darum nicht so viele Wiederholungen wie möglich durchzuführen, sondern die Übungen so sauber und gut wie möglich zu machen. Zusätzliche kurze Pausen zum Durchatmen, können jederzeit durchgeführt werden. Zur optimalen Ausführung wird ein Timer benötigt. Die Übungsreihe dauert exakt 26 Minuten.

Einfache Version 30 Sekunden Übung – dann 30 Sekunden Pause

Mittlere Version 35 Sekunden Übung – dann 25 Sekunden Pause

Schwere Version 40 Sekunden Übung – dann 20 Sekunden Pause

nach einem Durchgang von 8 Übungen ist eine Zusatzpause von 1 Minute eingeplant.

3 Runden

1. Single Leg Squats (Schwächeres Bein in Runde 1 und 3, stärkeres in Runde 2)
2. Push Up's
3. Oktopusgang
4. Medizinball Rückwärts an die Wand (Runde 1 und 3 rechts, Runde 2 links)
5. Plank
6. Jefferson Curl
7. Medizinball Seitwärts an die Wand (Runde 1 und 3 links, Runde 2 rechts)
8. Iso Lunge 2 (Schwächeres Bein in Runde 1 und 3, stärkeres in Runde 2)

Solltest du dieses Teil-Workout ein weiteres Mal durchführen, tausche bei Übung 1, 4, 7 und 8 die Seiten, oder führe 4 Runden durch für bessere Symmetrie zwischen den Übungen.

2x 2 Minuten Adduktor Stretch mit Zusatzgewicht.

90 Sekunden Piriformis Stretch pro Seite

2 Minuten Couch Stretch pro Seite.

Gesamtdauer ca. 80 Minuten

WORKOUT 3

10 Minuten im Asian Squat mit einer Regression, die für dich angemessen ist. Teile die 10 Minuten in so viele Sätze, wie notwendig und teile sie ebenfalls auf das ganze Workout auf.

Warm Up 5 Minuten nach Wahl.

90 Sekunden pro Seite Hüftöffner im Vierfüßler.

- weiter auf Seite 4 -

2x 15 **Hip Hinges** mit einem Stab auf dem Rücken.

3x 10 **Seated Good Mornings**.

10 bis 20 Meter **Barfußserie** mit allen 7 Übungen. Vorfuß, Fersen, Innenkante, Außenkante, Abklappen, Hüpfen und Abstreifen.

2x 20 Meter **Raupengang**.

2x 10 Meter **Straußengang**.

4 Sätze **Front Squats**. In den ersten beiden Sätzen 5 Wiederholungen, in den letzten beiden Sätzen 4 Wiederholungen. Nutze ein leichtes Gewicht.

3x 8 Wiederholungen **Überkopfpresen** oder **Bankdrücken**.

3x 8 **Single Leg Dead Lifts** pro Seite.

3x 6 Wiederholungen **Rudern**.

3x 8 **Medizinball auf den Boden**.

3x 7 **Medizinball Überkopf**.

2 Minuten **Hängen** aufgeteilt in so viele Sätze wie nötig.

3x 15 **Tib Raises** pro Seite.

2x 1 Minute **Weighted Adductor Stretch**.

2 Minuten **QL Stretch** pro Seite.

5 Minuten **Füße Ausrollen** mit einem Ball deiner Wahl.

Gesamtdauer ca. 95 Minuten