

ATLAS Workout Handbuch – Modul 6

von René Weimann

Das letzte Modul von ATLAS enthält eine Vielzahl spezieller und professioneller Übungen, die an ganz wichtigen Punkten des menschlichen Körpers ansetzen. Du kriegst aus meinem Repertoire zum Abschluss des Programms die besten dieser Übungen, die du mit minimalem Aufwand in jedem Fitnessstudio dieser Welt und mit geringen Kosten auch zu Hause machen kannst. Mit der Auswahl in diesem Modul kann man große Verbesserungen des persönlichen athletischen Potentials machen und seinen Körper so weit trainieren, dass er fast schon unzerstörbar ist. Die typischen Schwachstellen Knie, Füße und Wirbelsäule werden mit diesem Modul zu Körperteilen, die nur so vor Stärke strotzen.

Für das Training in Modul 6 benötigt man neben den bisher bekannten Geräten und Gegenständen:

- eine stabile Befestigung für die Füße (100 verschiedene Möglichkeiten)
- weitere kleine Hürden (oder Gegenstände) zum herüberspringen
- eine stabile Erhöhung für den Fuß (z.B. verschiedene Hantelscheiben)

WORKOUT 1

Wir wollen uns zu Beginn des letzten Moduls noch einmal mit dem **Atmen** beschäftigen. Wähle eine Atem-Übung aus den vorigen Modulen, die dir gut gefallen hat und wandle sie nach Bedarf mit den angegebenen Minuten oder Sekunden etwas ab.

2 Minuten **Einbeinstand** pro Seite mit einigen Wiederholungen der **Standwaage** mit eingebaut.

1 Minute **Spinal Circles** pro Richtung.

4x 3 **Tiefe Split Squats** pro Seite mit einer leichten mehrfach wippenden Bewegung am tiefsten Punkt. Wähle für diese Variation ein besonders niedriges Zusatzgewicht, oder führe die Übung ohne Zusatzgewicht aus.

Plyometrische Übungen sollten erst gemacht werden, wenn elastisches Springen über einen längeren Zeitraum geübt wurde und sich gut anfühlt. Führe die folgenden Übungen ansonsten elastisch aus.

5x 5 **Plyometrische Box Jumps** über Hindernisse, die deiner Sprungfähigkeit entsprechen.

3x 5 **Einbeinige Plyometrische Box Jumps** pro Seite über Hindernisse, die deiner einbeinigen Sprungfähigkeit entsprechen.

4x 4 **Single Leg Squats** pro Seite.

- weiter auf Seite 2 -

3x 8 Pull-Up's. Nutze ein Gummiband zur Unterstützung, wenn 8 Pull-Up's ohne Hilfe noch nicht möglich sind.

3x 5 Harop Curls. Passe die Übung so an, dass sie für dich fordernd ist. Je weiter das Gesäß vor den Knien ist, desto schwerer wird die Übung.

Führe 2 bis 3 Sätze der folgenden Übungskombination aus. Verbringe 30 Sekunden in der Plank, gehe dann ohne vorher abzusetzen im Leopardengang 20 Meter vorwärts und mache direkt im Anschluss ohne Abzusetzen 10 Push-Up's.

3x 45 Sekunden Aktiver Adduktor Stretch.

90 Sekunden pro Seite René's Half Split.

90 Sekunden pro Seite Glute Medius Stretch in Seitlage.

Gesamtdauer ca. 70 Minuten

WORKOUT 2

Führe zu Beginn des Workouts 1 Minute Core Activation durch. Du kannst aus der sonst liegenden Position, gerne ins Sitzen (mittelschwer), Stehen (noch schwerer) oder ins Gehen (am schwersten) wechseln.

1 Minute pro Seite Hüftöffner im Vierfüßler.

4 Minuten Hängen verteilt über das gesamte Workout in so viele Sätze, wie nötig.

3x 10 Seated Good Mornings.

2x 20 Toe Touches.

3x Medizinball-Reihe bestehend aus 10 Wiederholungen Überkopf an die Wand, direkt gefolgt von 8 Wiederholungen pro Seite seitwärts, direkt gefolgt von 6 Wiederholungen Überkopf.

5x 20 Meter Sprinten mit 30 Metern Anlauf in einem Tempo zwischen 70 und 95% deiner Maximalgeschwindigkeit. Wähle eine Geschwindigkeit, die sich für dich gut anfühlt.

4x 5 Front Squats.

3x 3 Diagonal Stretches pro Seite. Halte die Position bei jeder Wiederholung für 3 bis 10 Sekunden.

3x 10 Jefferson Curls.

- weiter auf Seite 3 -

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

5 Sätze **Single Leg Dead Lift** mit 10 Wiederholungen pro Seite und leichtem Gewicht in den ersten zwei Sätzen und 4 Wiederholungen und etwas schwererem Gewicht in den letzten drei Sätzen.

3x 3 langsame **Harop Curls**. Das Heruntergehen sollte mindestens 5 bis 10 Sekunden dauern.

3x 12 **Tib Raises** pro Seite. Erhöhe das Gewicht leicht im Gegensatz zu den vorigen Modulen.

90 Sekunden **Schulterstretch** pro Seite.

2 Minuten pro Seite **Glute Medius Stretch in Seitlage**.

2 Minuten pro Seite **QL Massage** mit einem Ball deiner Wahl.

Gesamtdauer ca. 105 Minuten

WORKOUT 3

2x 12 Wiederholungen **Gray Cook Bridge** pro Seite.

1 Minute **Hüftrotation im Vierfüßler** pro Seite und pro Richtung (insgesamt 4 Minuten).

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

5x 5 Wiederholungen **Tiefer Split Squat**.

Die folgenden 7 Übungen werden als Zirkeltraining durchgeführt. Mache alles bereit und arbeite dich 3 Runden von Punkt 1 zu Punkt 7 durch.

1.) 5x **Dead Lift** mit einem mittelschweren Gewicht. Führe vor der 1 Runde des Zirkels einen Aufwärmatz mit 10 Wiederholung und einem leichten Gewicht durch.

2.) **Medizinball-Reihe** bestehend aus 10 Wiederholungen **Auf den Boden**, direkt gefolgt von 8 Wiederholungen pro Seite **rückwärts seitwärts**, direkt gefolgt von 6 Wiederholungen **Überkopf an die Wand**.

3.) 10x **Back Squats**.

4.) 10x **Rudern** pro Seite.

5.) 8x **Single Leg Step Down Squat** pro Seite.

- weiter auf Seite 4 -

6.) 8x Harop Curl.

7.) 30 Sekunden Auf dem hinteren Bein Erhöhte Iso Lunge pro Seite.

8x 8 Sekunden Aktiver Asian Squat.

2 Minuten pro Seite Hip Flexor Stretch.

2 Minuten pro Seite René's Half Split.

Gesamtdauer ca. 65 Minuten