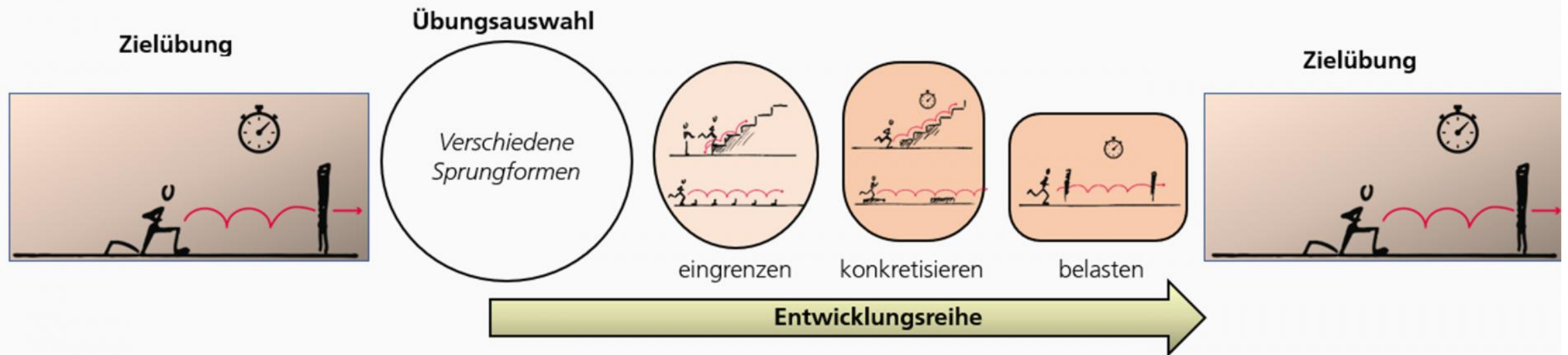




Entwicklungsreihe Langhantel



**Athletische
Basisbewegung
Kraft**

stossen
ziehen
stützen
bremsen
ganzheitlich stark



eingrenzen



konkretisieren

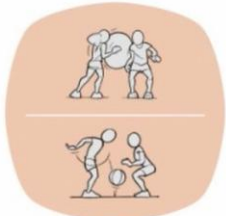


belasten

Zielform



Eingrenzung

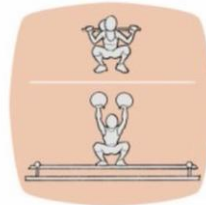


Reduktion der Übungsauswahl



Ähnliche Merkmale
wie Zielform

Korrektisieren



- technischer Aspekt der Zielbewegung
- gelenkspezifische Stabilität & Mobilität

Belasten



- Erhöhung der Intensität
- kontinuierliche Belastungssteigerung

Air front squat

- Füße sind hüftbreit
- Aktive Schulterblätter und gerader Rücken. So tief gehen, solange das eingehalten werden kann
- Kopf ist in der Verlängerung der Wirbelsäule



KB front squat

- Füße sind hüftbreit
- Aktive Schulterblätter und gerader Rücken. So tief gehen, solange das eingehalten werden kann
- Kopf ist in der Verlängerung der Wirbelsäule
- Beine sind gestreckt, aber nicht überstreckt
- Kettlebell bleibt nahe zum Körper in Richtung der Füße
- Bewegung (konzentrisch und exzentrisch) wird in der Hüfte gestartet



BB front squat

- Füße sind hüftbreit
- Aktive Schulterblätter und gerader Rücken. So tief gehen, solange das eingehalten werden kann
- Kopf ist in der Verlängerung der Wirbelsäule
- Beine sind gestreckt, aber nicht überstreckt
- Langhantel bleibt nahe zum Körper in Richtung der Füße
- Bewegung (konzentrisch und exzentrisch) wird in der Hüfte gestartet

Front squat

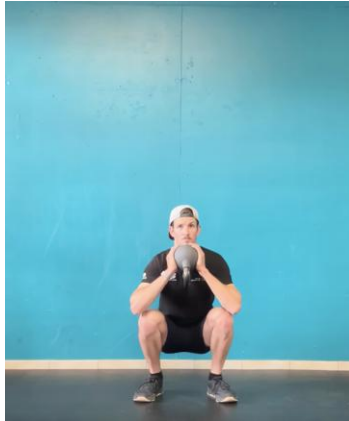
Air front squat



KB front squat

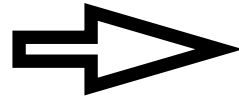


BB front squat



Foam roll RDL

- Füße sind hüftbreit
- Aktive Schulterblätter und gerader Rücken. So tief gehen, solange das eingehalten werden kann
- Kopf ist in der Verlängerung der Wirbelsäule
- Beine sind gestreckt, aber nicht überstreckt
- Faszienrolle rollt den Oberschenkeln entlang
- Bewegung (konzentrisch und exzentrisch) wird in der Hüfte gestartet



KB RDL

- Füße sind hüftbreit
- Aktive Schulterblätter und gerader Rücken. So tief gehen, solange das eingehalten werden kann
- Kopf ist in der Verlängerung der Wirbelsäule
- Beine sind gestreckt, aber nicht überstreckt
- Kettlebell bleibt nahe zum Körper in Richtung der Füße
- Bewegung (konzentrisch und exzentrisch) wird in der Hüfte gestartet



BB RDL

- Füße sind hüftbreit
- Aktive Schulterblätter und gerader Rücken. So tief gehen, solange das eingehalten werden kann
- Kopf ist in der Verlängerung der Wirbelsäule
- Beine sind gestreckt, aber nicht überstreckt
- Langhantel bleibt nahe zum Körper in Richtung der Füße
- Bewegung (konzentrisch und exzentrisch) wird in der Hüfte gestartet

Romanian deadlift

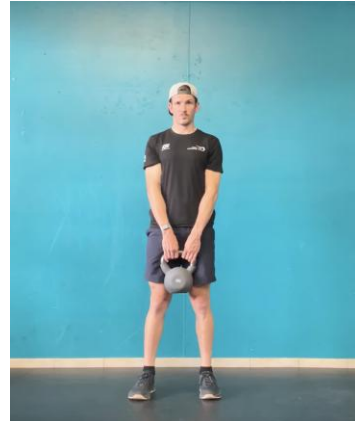
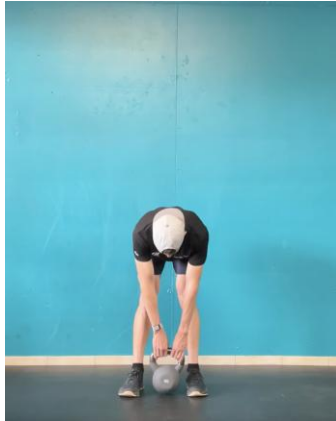
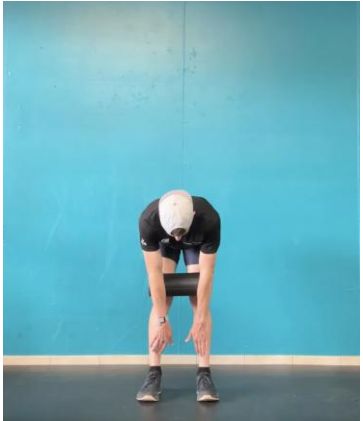
Foam roll RDL



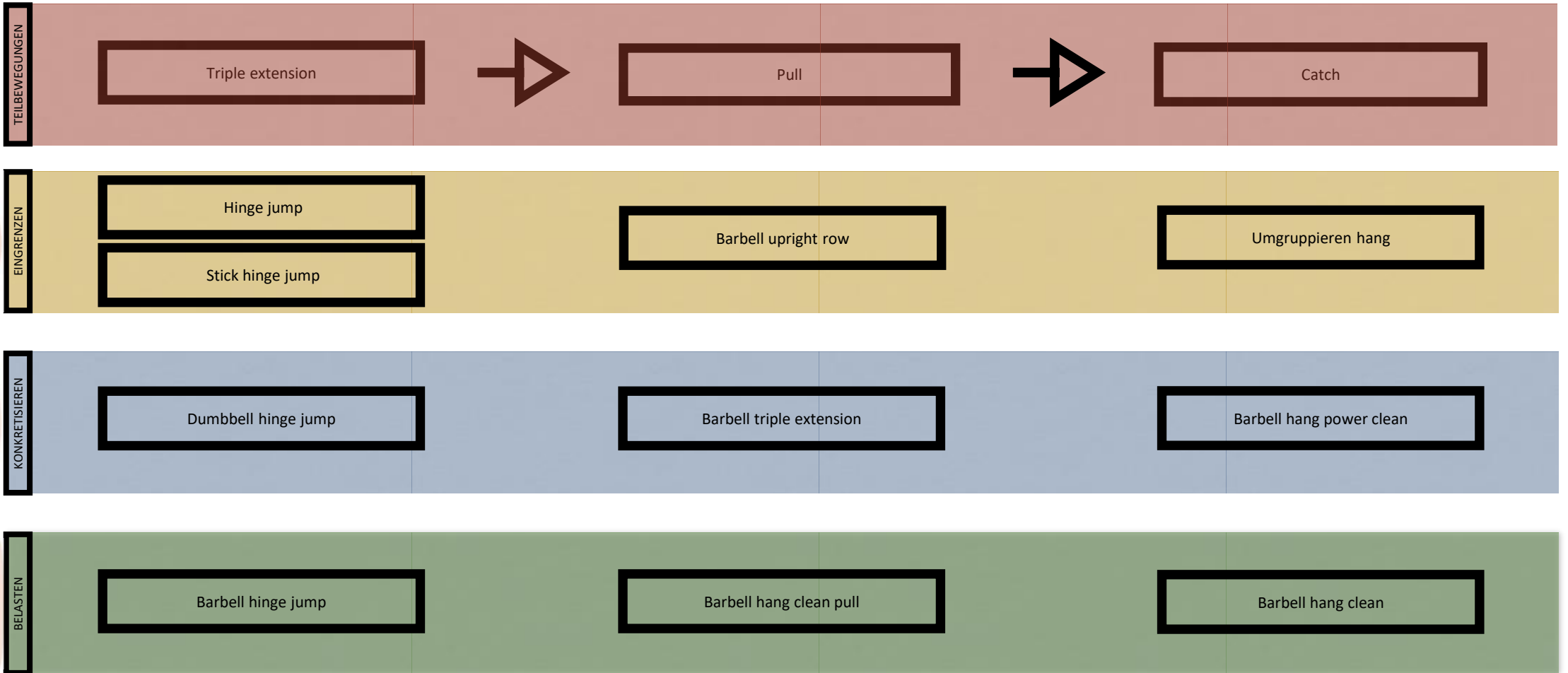
KB RDL



BB RDL



Hang clean



Hang clean



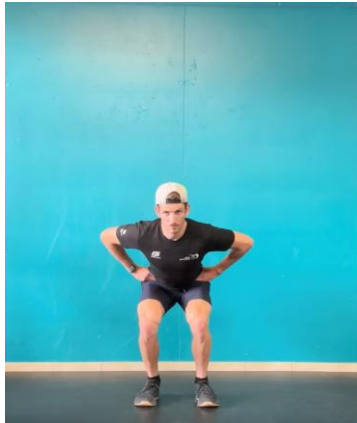
EINGRENZEN

Hinge jump

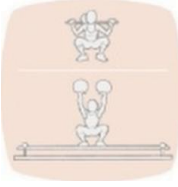
Stick hinge jump

Barbell upright row

Umgruppieren hang



Hang clean

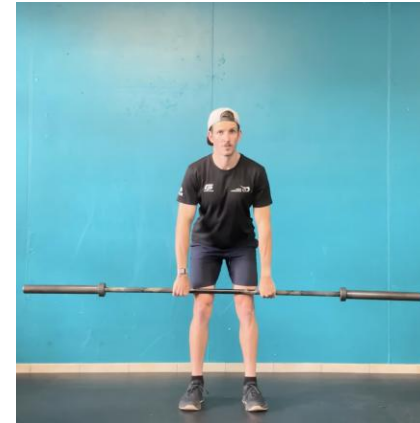


KONKRETISIEREN

Dumbbell hinge jump

Barbell triple extension

Barbell hang power clean



Hang clean



BELASTEN

Barbell hinge jump

Barbell hang clean pull

Barbell hang clean





Auf geht's...