

PROGRESSIONSSTUFEN | MÄNNLICHER BEREICH



Bewegungsmuster	Progressions - Vorstufe	Standard U16m Bereich	Standard U18m Bereich	Standard U20m Bereich	Extra Option	Bemerkungen
Leistungsparameter - Lower Body						
2 - leg squat Wiederholungen Gewicht / load		MB/ KB Heartbeat Squat 10x 4kg	KB Goblet Squat 8x 24kg	2 KB Rack Squat 6x 2x 20kg	BB Front Squat 5x 1.0 x KG	
Lunge Vertikal Wiederholungen Gewicht / load		MB/ KB Goblet Split Squat 10x 4kg	KB Goblet RFESS 8x 12kg	2 KB Farmers RFESS 6x 0.5 x KG	2 KB Farmers RFESS 5x 0.6 x KG	60-65% 2-leg squat
Lunge Horizontal Wiederholungen Gewicht / load		MB/ KB Reverse Lunge 10x 4kg	KB Goblet Reverse Lunge 8x 14kg	2 KB Farmers Reverse Lunge 6x 2x 12kg	2 KB Farmers Reverse Lunge 5x 0.6 x KG	
Lunge Lateral Wiederholungen Gewicht / load			KB Lateral Lunge 8x 8kg	KB Goblet Lateral Lunge 6x 12kg	KB Goblet Lateral Lunge 5x 16kg	
1 - leg squat Wiederholungen Gewicht / load Progression & Regression			Loaded Heartbeat Box Step Down 10x 4-10kg range of motion & load	Loaded Heartbeat Box Step Down 10x 4-10kg range of motion & load	Loaded Heartbeat Box Step Down 10x 4-10kg range of motion & load	
2 - leg hinge Wiederholungen Gewicht / load	Stick Hinge 10x Körpergewicht		KB Deadlift 8x 48kg	elevated 2KB Deadlift 6x 0.5 x KG	TB Deadlift 5x 1.0 x KG	BB Deadlift 5x 1.0 x KG
2 - leg hinge Wiederholungen Gewicht / load	SL Hip Thrust 15x Körpergewicht	Loaded Hip Thrust 10x 12kg	BB Hip Thrust 8x 0.5 x KG	BB Hip Thrust 6x 1.0 x KG	BB Hip Thrust 5x 1.5 x KG	
1 - leg hinge Wiederholungen Gewicht / load	SL Stick Hinge 10x Körpergewicht	MB Storchenbaby 10x 4kg	1 - arm SL KB RDL 8x 20kg	1 - arm SL KB RDL 6x 36kg	2 - arm SL KB RDL 5x 0.7 x KG	2 - arm SL BB RDL 5x 0.7 x KG
1 - leg hinge Wiederholungen Gewicht / load	SL Hip Thrust 15x Körpergewicht		SL BB Hip Thrust 8x 0.2 x KG	SL BB Hip Thrust 6x 0.5 x KG	SL BB Hip Thrust 5x 0.7 x KG	45-50% 2-leg hinge hip thrust
Leistungsparameter - Upper Body						
2 - arm push Horizontal Wiederholungen Gewicht / load			"Liegestütz" 10x Körpergewicht	DB Bankdrücken 6x 0.8 x KG	BB Bankdrücken 5x 1.0 x KG	
1 - arm push Horizontal Wiederholungen Gewicht / load			1 - arm DB Bench "Press" 10x 12kg	1 - arm DB Bench "Press" 6x 18kg	1 - arm DB Bench "Press" 5x 24kg	
1 - arm push Vertikal (Press) Wiederholungen Gewicht / load			1/2 knee KB Overhead Press 10x 8kg	1/2 knee KB Overhead Press 6x 16kg	1/2 knee KB Overhead Press 5x 24kg	50-55% 1-arm pull Horizontal
2 - arm pull Vertikal Wiederholungen Gewicht / load	TRX Row	Assisted Pull Up	Pull Up 1x Körpergewicht	Pull Up 5x Körpergewicht	Pull Up 8x Körpergewicht	weighted Pull Up 5x 0,2x KG
1 - arm pull Horizontal (Row) Wiederholungen Gewicht / load			DB 3 - Point Row 10x 16kg	DB 3 - Point Row 6x 30kg	DB 3 - Point Row 5x 36kg	1 - arm base row 5x 36kg

