

PROGRESSIONSSTUFEN | WEIBLICHER BEREICH



Bewegungsmuster	Progressions - Vorstufe		Standard U16w Bereich	Standard U18w Bereich	Standard U20w Bereich	Extra Option	Bemerkungen
Leistungsparameter - Lower Body							
2 - leg squat Wiederholungen Gewicht / load	MB/ KB Heartbeat Squat		KB Goblet Squat	2 KB Rack Squat	BB Front Squat		
	10x 4kg		8x 24kg	6x 2x 20kg	5x 1.0 x KG		
Lunge Vertikal Wiederholungen Gewicht / load	MB/ KB Goblet Split Squat		KB Goblet RFESS	2 KB Farmers RFESS	2 KB Farmers RFESS		60-65% 2-leg squat
	10x 4kg		8x 12kg	6x 2x 12kg	5x 0.6 x KG		
Lunge Horizontal Wiederholungen Gewicht / load	MB/ KB Reverse Lunge		KB Goblet Reverse Lunge	2 KB Farmers Reverse Lunge	2 KB Farmers Reverse Lunge		
	10x 4kg		8x 14kg	6x 2x 12kg	5x 0.6 x KG		
Lunge Lateral Wiederholungen Gewicht / load			KB Lateral Lunge	KB Goblet Lateral Lunge	KB Goblet Lateral Lunge		
			8x 8kg	6x 12kg	5x 16kg		
1 - leg squat Wiederholungen Gewicht / load Progression & Regression			Loaded Heartbeat Box Step Down	Loaded Heartbeat Box Step Down	Loaded Heartbeat Box Step Down		
			10x 4-10kg range of motion & load	10x 4-10kg range of motion & load	10x 4-10kg range of motion & load		
2 - leg hinge Wiederholungen Gewicht / load	Stick Hinge		KB Deadlift	elevated 2KB Deadlift	TB Deadlift	BB Deadlift	
	10x Körpergewicht		8x 36kg	6x 2x 32kg	5x 1.25 x KG	5x 1.25 x KG	
2 - leg hinge Wiederholungen Gewicht / load	SL Hip Thrust	Loaded Hip Thrust	BB Hip Thrust	BB Hip Thrust	BB Hip Thrust		
	15x Körpergewicht	10x 12kg	8x 0.5 x KG	6x 1.0 x KG	5x 1.5 x KG		
1 - leg hinge Wiederholungen Gewicht / load	SL Stick Hinge	MB Storchenbaby	1 - arm SL KB RDL	1 - arm SL KB RDL	2 - arm SL KB RDL	2 - arm SL BB RDL	60-65% 2-leg hinge deadlift
	10x Körpergewicht	10x 4kg	8x 20kg	6x 36kg	5x 0.75 x KG	5x 0.75 x KG	
1 - leg hinge Wiederholungen Gewicht / load	SL Hip Thrust		SL BB Hip Thrust	SL BB Hip Thrust	SL BB Hip Thrust		45-50% 2-leg hinge hip thrust
	15x Körpergewicht		8x 0.23 x KG	6x 0.45 x KG	5x 0.68 x KG		
Leistungsparameter - Upper Body							
2 - arm push Horizontal Wiederholungen Gewicht / load			"Liegestütz"	weighted "Liegestütz"	weighted "Liegestütz"		kein BB Bench "Press" plate oder Gewichtsweste
			10x Körpergewicht	6x 0.2 x KG	5x 0.5 x KG		
1 - arm push Horizontal Wiederholungen Gewicht / load			1 - arm DB Bench "Press"	1 - arm DB Bench "Press"	1 - arm DB Bench "Press"		75-80% 1-arm pull Horizontal
			10x 12kg	6x 18kg	5x 24kg		
1 - arm push Vertikal (Press) Wiederholungen Gewicht / load			1/2 knee KB Overhead Press	1/2 knee KB Overhead Press	1/2 knee KB Overhead Press		50-55% 1-arm pull Horizontal
			10x 8kg	6x 12kg	5x 18kg		
2 - arm pull Vertikal Wiederholungen Gewicht / load	TRX Row	Assisted Pull Up	Pull Up	Pull Up	Pull Up	weighted Pull Up	
			1x Körpergewicht	3x Körpergewicht	5x Körpergewicht	5x 0.2 x KG	Gewichtsweste
1 - arm pull Horizontal (Row) Wiederholungen Gewicht / load			DB 3 - Point Row	DB 3 - Point Row	DB 3 - Point Row	1 - arm base row	
			10x 16kg	6x 24kg	5x 36kg	5x 36kg	

