

LES MILLS



facebook.com/lesmills



@lesmills



@lesmillstribes



RELEASE

98

FEATURES

- INTERNES & EXTERNES COACHING
- NEUE UNTERSUCHUNG: DER NUTZEN VON RPM
- DER REP-EFFEKT

DIE ERKLÄRUNG UNSERES ZIELS

Die weltweite LES MILLS-Familie besteht aus 16.000 Fitness-Clubs, 100.000 Instruktor*innen und Millionen Teilnehmern in 112 Ländern rund um den Globus.

TROTZ ANDERER LAGE, RELIGION, RASSE, FARBE UND GLAUBEN WERDEN WIR DURCH UNSERE LIEBE ZU BEWEGUNG, MUSIK UND DAS STREBEN NACH EINEM GESUNDEN LEBEN VEREINT.

BEI LES MILLS GLAUBEN WIR AN DIE WÜRDE EINES JEDEN EINZELNEN UND RESPEKTIEREN DIE RECHTE UND DIE FREIHEIT EINES JEDEN.

Wenn wir unsere MasterClasses filmen und DVD-Presenter, sowie Musik und Bewegungsmuster auswählen, sind wir uns der unterschiedlichen kulturellen Standards bezüglich Kleidung & Musik bewusst und versuchen, diese in Einklang zu bringen.

MANCHE DINGE KOMMEN IN UNTERSCHIEDLICHEN REGIONEN UNTERSCHIEDLICH AN.

Als weltweit führendes Unternehmen im Bereich der Gruppenfitness bewegen wir uns auf einem schwierigen Grad, um topaktuelle, innovative Produkte zu liefern und gleichzeitig geltende Normen und Standards zu respektieren und zu berücksichtigen.

Wir untersuchen z. B. Musik, die wir verwenden, vorher gründlich, um eventuell anstößige Texte zu vermeiden. Wir werden niemals Musik verwenden, in deren Texten Minderheiten diskriminiert werden und wir versuchen das Verständnis einer jeden Kultur zu berücksichtigen.

WIR BEGRÜßEN EINE OFFENE KOMMUNIKATION ÜBER EVENTUELLE UNKLARHEITEN, UM MISSVERSTÄNDNISSE GÜTLICH UND FRIEDLICH ZU LÖSEN.

WIR WOLLEN LEBENSVERÄNDERNDE FITNESS-ERLEBNISSE ERSCHAFFEN – JEDES MAL UND ÜBERALL.

BLAH BE LOUD AND HEARD

Sage uns, was du von dieser Release hältst, auf lesmills.com/BLAH

Hey Instruktor*innen! Wenn es darum geht, vorangegangene Releases miteinander zu kombinieren, achte bitte darauf, dass die Tracks aus dem jüngsten Material stammen, damit die aktuellen Bewegungen, Trainingsprinzipien und die neueste Musik widerspiegeln. Wenn du ältere Choreografien unterrichtest, Sorge dafür, dass du sie mit aktuellen Tracks kombinierst und **nicht die Choreografie änderst**; unterrichte die Tracks so wie sie gedacht sind, aber du kannst sie mit dem aktuellen Coachingmodell und den neuen Begriffen anpassen.

INHALT

Internes & Externes Coaching Neue Untersuchungen: Der Nutzen von RPM Der REP EFFEKT

TRACKTYP	SONGTITEL	KÜNSTLER	
1 WARMUP	Strong Ones © 2015 Xelon Entertainment. www.xelonentertainment.com Licensed courtesy of Xelon Entertainment Pty Ltd. Written by: van Buuren, de Goeij, Fränkel	Armin van Buuren feat. Cimo Frankel	5:06
2 SQUATS	Techno (Extended Mix) © 2015 SpinninRecords.com, under exclusive license to Hushie Recordings, a division of Ministry of Sound Australia. (www.ministryofsound.com.au) Licensed courtesy of Ministry of Sound Australia. Written by: Alessandro Vini, Andrea Vini, van Hangem	Vini	5:29
3 BRUST	Focus Courtesy of the Universal Music Group. Written by: Ilya, Kotecha, Svensson, Grande	Ariana Grande	3:28
	Focus Courtesy of the Universal Music Group. Written by: Ilya, Kotecha, Svensson, Grande	Ariana Grande	2:20
4 RÜCKEN	Chased (Radio Edit) © 2015 Xelon Entertainment. www.xelonentertainment.com Licensed courtesy of Xelon Entertainment Pty Ltd. Written by: Rata, Sixma	Andrew Rayel & Mark Sixma	5:30
5 ARME – TRIZEPS	Two Minds Courtesy of the Universal Music Group. Written by: Ray, Watson, Stephens	Nero	3:32
	Two Minds Courtesy of the Universal Music Group. Written by: Ray, Watson, Stephens	Nero	2:00
6 ARME – BIZEPS	Victorious © 2015 Fueled By Ramen LLC. Produced Under License From Atlantic Recording Corp. Written by: DeLeon, Cuomo, Sinclair, Urie, Baran, Viola, Kibby	Panic! At The Disco	2:59
	Victorious © 2015 Fueled By Ramen LLC. Produced Under License From Atlantic Recording Corp. Written by: DeLeon, Cuomo, Sinclair, Urie, Baran, Viola, Kibby	Panic! At The Disco	1:35
7 BEINE – LUNGES	Memories © 2015 SpinninRecords.com, under exclusive license to Hushie Recordings, a division of Ministry of Sound Australia. (www.ministryofsound.com.au) Licensed courtesy of Ministry of Sound Australia. Written by: Hollowell-Dhar, Flohr, van Hilst, Mitchell	KSHMR & Bassjacks feat. Sirah	5:28
8 SCHULTERN	Redliner (Studio-X Trap Remix) © 2015 LNG Music. Written by: Agamells	Nick Skitz	5:27
9 BAUCH – CORE	My House © 2015 Atlantic Recording Corporation. Contains interpolations of "Impeach The President" written by Roy Hammond. Produced Under License From Atlantic Recording Corp. Written by: Hammond, Dillard, Golan, Carlsson, Borrero	Flo Rida	3:11
	My House © 2015 Atlantic Recording Corporation. Contains interpolations of "Impeach The President" written by Roy Hammond. Produced Under License From Atlantic Recording Corp. Written by: Hammond, Dillard, Golan, Carlsson, Borrero	Flo Rida	0:57
10 COOLDOWN	Bird Set Free © 2015 Monkey Puzzle Records, under exclusive license to RCA Records. Under license from Sony Music Commercial Music Group, a division of Sony Music Entertainment. Written by: Furter, Kurstin	Sia	4:18

BODYPUMP 98 EXPRESSFORMATE

30 MINUTEN-FORMAT

Track 1 Warmup
Track 2 Squats
Track 3 Brust
Track 4 Rücken
Track 9 Bauch / Core
Gesamtdauer 26:49

45 MINUTEN-FORMAT

Track 1 Warmup
Track 2 Squats
Track 3 Brust
Track 4 Rücken
Track 7 Beine / Lungen
Track 8 Schultern
Track 9 Bauch / Core
Track 10 Cooldown
Gesamtdauer 42:02

CREDITS

Choreography – Glen Ostergaard
Chief Creative Officer – Dr Jackie Mills
Creative Director – Diana Archer Mills
Program Planner – Carrie Dean
Program Coach – Kylie Gates
Technical Consultant – Bryce Hastings
Technical Advisor – Corey Baird
Technical Advisor – Thomas Cerboneschi

BEACHT: Die 30- und 45-Minuten-Class-Formate sind an diese Release angepasst worden. Wenn du zukünftig verschiedene Releases mischst, benutze bitte die Standard-Express-Formate im Bereich "Instruktor Unterrichtst-Tipps" auf www.lesmills.com

SCHLÜSSEL

Alt	wiederkehrend	V	Strophe	3/1	6 Counts tief, 2 Counts hoch
B hoch	Aufbau	1/1	2 Counts tief, 2 Counts hoch	4/4	8 Counts tief, 8 Counts hoch
Br	Brücke (kein Chorus)	1/1/1/1	2 Counts vor o. zurück, 2 Counts tief, 2 Counts hoch, 2 Counts vor o. zurück,	1/2/1	2 Counts tief, 4 Counts halten, 2 Counts hoch
C	Chorus			8/8	16 Counts tief 16 Counts hoch
cts	Musik Counts			⬆	mehr Gewicht
F or B	vor oder zurück			⊖	Normale Gewichtswahl
Instr	Instrumental			⬇	weniger Gewicht
Intro	Einleitung	1/1/2	2 Counts tief, 2 Counts halten,		
L	links				
O/H	über Kopf				
Outro	Musikausklang	1/3	4 Counts hoch 2 Counts tief,		
PC	Pre-Chorus				
QC	ruhiger Chorus	2/2	4 Counts hoch 4 Counts tief,		
R	rechts				
Ref	Refrain (wiederkehrende Phrasen oder Textzeilen)	2/2/2/2	4 Counts vor o. zurück, 4 Counts tief,		
Rep	Reprise (sich wiederholend, Teil d. Chorus)				
ROM	Bewegungsumfang				

Das Kleingedruckte
Das Les Mills-Lehrmaterial (CDs, DVDs und Choreografie-Notizen) sind einzigartige, wertvolle Quellen, die dir als Les Mills-zertifizierten Instruktor zur Verfügung stehen, um die neuen Releases erlernen und sie in lizenzierten Clubs zu unterrichten. Gib das Lehrmaterial nicht an andere weiter, Kopieren, Brennen, Hochladen ins Internet oder der Verkauf an andere Personen ist illegal und schädigt Les Mills, die Agenturen und andere Instruktor:innen. Bist du an solchen illegalen Aktivitäten beteiligt, hat dies ernste Konsequenzen für dich zur Folge: Zum Beispiel einen Prozess, eine Sperrung oder permanente Aufhebung deiner Les Mills-Zertifizierung. Danke für deine Kooperation.

BODYPUMP 98

BODYPUMP 98



Von L-R: Ben Main, Reagan Kang, Kylie Gates, Glen Ostergaard, Vili Filita (Shadow)

Hallo Leute und willkommen zu BODYPUMP 98. Wir haben so Einiges an guter Musik am Start – gleich im Warmup. Ich glaube, dass ein starker Track 1 super auf das kommende Workout vorbereitet. Es gibt 3 Stances im Squat-Track – keine großen Unterschiede, komme einfach in die Trainingszone und spüre, wie die Musik durch deinen Körper pumpt. Im Brust-Track trainieren wir von unten nach oben. Das sorgt für ein härteres Workout mit einer Mischung aus Langhantel-Training und Pushups zu diesem funky Song. Der Rücken-Track ist taff mit seinen 8 Cleans. Nutze die Option, 4x Clean & Press und 4x Deadrows zu unterrichten, wenn du das musst! Dann beenden wir mit ein paar Power Presses und haben es geschafft. Der Trizeps-Track hat meiner Meinung nach den besten Song in dieser Release! Dieser Track in ein Mix aus Extensions und Presses auf dem Step und Trizeps-Training im Sitzen und über Kopf. Viel Spaß!

Der Bizeps-Track bietet den perfekten Song für BODYPUMP, wo wir viele isometrische Halteübungen ausführen, mit denen wir "pump up the jam". Der Lungen-Track zeigt eine neue Kombi aus 4 Bottom Half Pulses, dann 2 Singles. Das ist ein echter Goodie. Es gibt kurze, intensive Trainingsblöcke – 3 Einsätze. Der Schulter-Track ist vermutlich der anstrengendste, den wir je hatten – wir formen und definieren uns in den Side Raise/Mac Raise-Kombis und kräftigen unsere Schultern mit der Hantelstange in den Overhead Presses und Pushups. Zwei große Sätze, mit denen du deine Class richtig herausforderst. Das wird euch absolut herausfordern! Im Core-Track gibt es eine neue Bewegung mit dem Step, die unsere Kraft noch mehr steigern. Probiert es aus!

Mr Glen

BODYPUMP Presenter

Glen Ostergaard (Neuseeland) ist Program Director sowohl für BODYPUMP als auch für RPM. Er hat seine Gruppenfitness-Karriere mit BODYATTACK begonnen und wohnt in Auckland.

Kylie Gates (Neuseeland) ist Head Program Coach für BODYPUMP und Creative Director für BODYATTACK, BODYBALANCE, BODYVIVE 3.1, CXWORX und SH'BAM. Sie wohnt in Auckland.

Ben Main (Neuseeland) ist BODYPUMP und BODYATTACK Instruktor und LES MILLS GRIT Series Coach. Er wohnt in Auckland.

Reagan Kang (Malaysia) ist BODYPUMP und CXWORX Instruktor und Trainer, LES MILLS GRIT Series Coach und Trainer und BODYCOMBAT und RPM Instruktor. Er ist auch Personal Trainer und CrossFit Coach und wohnt in Singapur.

© All rights reserved. No part of these notes may be used, stored or reproduced in any form or by any means without prior written permission from Les Mills International Limited. Requests and enquiries concerning reproduction and rights should be addressed to Les Mills International Limited, 22 Centre Street, Freemans Bay, Auckland, New Zealand, PO Box 91137, Victoria Street West, Auckland 1142. Telephone +64 (0) 366-9900.

© Les Mills International Ltd 2016

INTERNES & EXTERNES COACHING

Großartige Coaches verfügen über die Fähigkeit, Menschen dahin zu bringen, was sie sich selbst nicht erträumt hätten. **Möchtest du auch diese Art von Coach sein?**

Interne und Externe Cues können für unsere Teilnehmer einen wahnsinnigen Unterschied bei ihrer athletischen Ausführung ausmachen. Diese Cues werden ihnen helfen, die Ausführung zu verbessern und ihre Intensität zu beeinflussen – zwei Hauptziele der Coaching-Ebene 2.

- **Interne Cues** ermutigen Leute, den Fokus auf ihre **Körperteile und die Abläufe ihrer Bewegungen zu setzen**.
- **Externe Cues** inspirieren und bringen den Fokus auf das **Ergebnis der Bewegung**; die Energie wird **außerhalb des Körpers gelenkt**.

Ein Beispiel aus BODYPUMP: Beim Trizeps Kickback Row In sagen wir "Spanne den Trizeps an". Dies ist ein Interner Cue, die Aufmerksamkeit konzentriert sich nach innen. ODER wir sagen "Ziehe die Scheibe hoch und zurück". Dies ist ein Externer Cue – er gibt den Teilnehmern die Information, dass sie sich auf das Ergebnis der Bewegung fokussieren sollen.

Um jemanden dazu zu bringen, dass er schneller läuft, kannst du ihm sagen "Öffne die Hüfte" – das ist Intern – oder "Schiebe den Boden nach hinten" – das ist Extern.

Wenn wir den Core trainieren, sagen wir oftmals "Bauchmuskeln anspannen" – das ist Intern. Ein Externer Cue mit dem Fokus auf die Außenwirkung gerichtet wäre dann "Stelle dir vor, wie dir jemand in den Bauch boxt".

Warum sollten wir uns darum kümmern?

Verschiedene Cues schaffen unterschiedliche Ergebnisse, und viele Coaches glauben daran,

dass Externe Cues bessere Ergebnisse liefern. Das liegt daran, dass die Externen Cues mit den natürlichen Bewegungen des Körpers arbeiten; sie sind synchron mit ihm.

Im Gegenzug können Interne Cues die automatische Bewegung unterbrechen. Wenn du dich darauf konzentrierst, wie sich der Körper bewegt, kannst du die körpereigene natürliche Reaktion unterbrechen. Wie bringst du zum Beispiel einem Kind das Laufen bei? Die meisten Eltern sagen nicht "Hebe deinen Fuß vom Boden, beuge das Knie und spanne den Hüftbeuger an"! Stattdessen sagen sie: "Komm her, komm hier her..." Indem wir den Fokus auf das Ergebnis der Bewegung setzen (Externer Fokus) erreichen wir das Ziel auf eine ganz natürlicher Art und Weise.

Viele Athleten verbessern ihre Performance, wenn sie einen externen Fokus haben. Zwei Gruppen im Vergleich: Eine Gruppe von Leuten kann weiter nach vorn springen, wenn sie ermutigt werden, so nah wie möglich an das Ziel zu springen, im Vergleich zu der anderen Gruppe, die gebeten werden, ihre Knie im Sprung so schnell wie möglich zu strecken.¹

Sind Interne Cues immer noch relevant?

Ja! Nicht immer wissen Leute, wie sie eine Übung instinktiv ausführen sollen. Die optimale Anspannung der Beinmuskeln ist beispielsweise nicht für alle Menschen ein natürlicher Prozess. Einige Teilnehmer – besonders Anfänger – müssen mit einem Internen Fokus gecoacht werden, so dass sie eine gute Technik aufbauen.

Beispiel: Der Squat-Track in BODYPUMP.

- Im 1. Arbeitssatz nutzt du die Ebene 1-Cues, um das Setup der korrekten Bewegung zu schaffen
- Im 2. Satz liegt der Hauptfokus des Coach-

ings auf der Ebene 2, z.B. im Wide Squat, "drücke die Knie nach außen", um die seitlichen Gesäßmuskeln anzuspannen. Dies ist ein Interner Ebene 2-Cue.

- Im 3. Arbeitssatz kannst du einen Externen, ergebnisorientierten Cue verwenden, um das Element des Squats zu verbessern, zum Beispiel "Lasst uns den Fokus darauf legen, die Knie noch etwas weiter nach außen zu drücken; versuche dies und reiße den Boden auseinander". Den Boden zu zerteilen ist der Externe Fokus und baut auf dem Coaching des 2. Satzes auf.

Beispiel: Der Deadlift in BODYPUMP.

- Cue Folgendes: "Kippe aus der Hüfte nach vorn, Brust bleibt oben". Dies ist ein Interner Cue, um die Ausführung zu verbessern.
- Gefolgt von "Zeige mir, was auf deinem T-Shirt steht". Dies ist ein prima Externer Cue. Es verstärkt die Bewegung durch einen nach außen gerichteten Fokus.

Verwende in der Ebene 2 einen Mix aus Internen und Externen Cues. Dies ist der beste Weg, um Menschen zu höheren Zielen zu verhelfen, die sie allein nicht erreichen. Es schafft Klarheit und ein fließendes Ebene 2-Coaching. Zudem verhindert es die Unübersichtlichkeit der Phasen und schützt vor zu vielen Ideen.

Action Plan: Schaue dir die Masterclass an und identifiziere so viele Interne und Externe Cues wie möglich. Höre genau zu. Ermutigen die Cues die Teilnehmer, ihren Fokus auf die Körperteile und Mechanik zu konzentrieren? Oder setzen sie Signale, bringen die Energie außerhalb des Körpers und setzen den Fokus auf das Ergebnis? Werde ein Meister und erkenne die Unterschiede zwischen den Internen und Externen Cues.

¹Effect of Attentional Focus Strategies on Peak Force and Performance in the Standing Long Jump. Wu et al. May 2012.



NEUE UNTERSUCHUNG: DER NUTZEN VON RPM

Neue Untersuchungen haben bestätigt, dass RPM die Nutzen aus zwei Trainingsarten kombiniert: Cardiovaskuläres Training und kurze, intensive Einheiten von Cardio-Peak-Training.

Eine Studie der Loughborough University in Großbritannien untersuchte die Effekte, die eintreten, wenn Testpersonen, die nicht regelmäßig aktiv sind, RPM für acht Wochen ausüben.

Die Testpersonen erzielten bei drei Classes pro Woche und ohne Veränderung ihrer Ernährungsgewohnheiten folgende Ergebnisse:

- 11% Steigerung beim VO2
- 7% Senkung des systolischen Blutdruckwertes
- 13,6% Senkung des Körperfettes
- Senkung des Gesamtcholesterinspiegels um 13%, inklusive 23,3% Reduktion des LDL's – (bekannt als 'schlechtes' Cholesterin)
- Die Teilnehmer verloren im Durchschnitt ebenfalls 3 cm ihres Hüftumfanges.

Die Testpersonen hatten während des Studienzeitraumes eine Teilnahmequote von 95%. Dies ist für eine solche Testgruppe ein sehr hoher Wert.

Viele Teilnehmer erreichten in den Workouts eine Herzfrequenz von 95% ihrer maximalen Herzfrequenz. Dies ist ein Indiz für die Effektivität des Programms, in dem kurze Intensitätsspitzen in cardiovaskuläres Grundlagentraining eingebaut sind.

Daraus abgeleitet können wir sagen, dass RPM kombinierte Resultate aus cardiovaskulärem Training und kurzen Intensitätsspitzen bestätigt. DARÜBER HINAUS sehen wir den Vorteil, dass gute Instruktion kombiniert mit toller Musik dafür sorgt, dass die Teilnehmerzahlen wesentlich höher sind, als solche Studie normalerweise aufweisen.

Mehr Informationen zu dieser Studie gibt es hier:
<http://fitnessresearch.edu.au/journal-view/group-studio-cycling-an-effective-intervention-to-116>



BODYPUMP DER REP EFFEKT

DER REP-EFFEKT erlaubt uns, alle Vorteile des Trainings mit Widerständen zu nutzen, ohne dass wir schwere Gewichte heben müssen. Der Schlüssel ist es, lange, schlanke Muskeln zu entwickeln, außerdem werden hier ein paar Krafttrainings-Mythen zerstört. Unglaublich: Untersuchungen des Center of Disease Control and Prevention in den Vereinigten Staaten zeigen, dass weniger als 20% der Erwachsenen die zwei empfohlenen Krafttraining-Sessions pro Woche machen.

Die Wahrheit ist, dass du ausgeformte, schlanke Muskeln entwickeln kannst, ohne schwere Gewichte zu stemmen und dabei aufgepumpt auszusehen... das ist die geheime Les Mills-Formel hinter dem REP-EFFEKT.

Der REP-EFFEKT ist der Grund dafür, dass Les Mills' BODYPUMP immer noch der schnellste Weg in diesem Universum ist, um in Form zu kommen – und zu bleiben. Er nutzt den Effekt der vielen Wiederholungen mit viel weniger Gewicht, um die Muskeln zu ermüden – und es handelt sich um Muskelermüdung, nicht Muskelbelastung, die formt und kräftigt.

SEIT JEHER WISSEN WIR, DASS INTENSIVES REP-TRAINING DIE KRAFTAUSSDAUER VERBESSERT UND GEFORMTE MUSKELN OHNE ZUVIEL VOLUMEN BRINGT.

Intensives Wiederholungs (Rep)-Training produziert mehr Proteinsynthese im Muskel (auf die Art formst du den Muskel) als herkömmliches Training mit schweren Gewichten.(1)

In einer normalen BODYPUMP-Class machst du um die 800 Wiederholungen in einem einzigen Workout – mehr als viermal so viel als du in einem normalen Krafttraining in deinem Fitness-Studio machen würdest! Und wir teilen die Class in Tracks mit jeweils 70 bis 100 Wiederholungen auf, die sich immer auf verschiedene Körperteile konzentrieren.

Das bringt zwei Arten von Ermüdung – isolierte Ermüdung für jede fokussierte Muskelgruppe im Track und eine sich zum Ende der Class hin aufbauende Ermüdung. Und wenn du lange, schlanke Muskeln willst, ist Ermüdung eine super Sache. Die Dauer der Class und die Tatsache, dass deine Herzfrequenz erhöht bleibt, sorgen auch für ein kardiovaskuläres Workout. So verbrennst du gleichzeitig Fett und formst deine Muskeln – ein doppelter Glückstreffer!

Les Mills konzipiert jeden BODYPUMP-Track sorgfältig und nutzt zum Beispiel Tempowechsel dafür, verschiedene Muskelfasern auf verschiedene Art und Weise in deinen Muskeln

ermüden. Das maximiert den REP-EFFEKT und macht das Training einzigartig.

Einige Fasern funktionieren bei langsamem Tempo besser und andere bei schnellem. Verändern wir die Geschwindigkeit, machen wir nicht nur das Workout interessant, wir aktivieren auf jeden Fall auch alle Fasertypen in unseren Muskeln.

Dazu benutzen wir verschiedene ROMS (Bewegungsumfänge) – z.B. Bottom Half, wo du dich in der tiefen Squat-Position befindest. Sie bauen im Muskel Belastung auf, indem sie die Entspannung wegnehmen, die du normalerweise hättest, wenn du aus dem Squat wieder hochgehst.

Dies nennt man Okklusionstraining und es ist eine fantastische Möglichkeit, mehr Ermüdung mit weniger Gewicht zu erreichen.(2)

Weiterhin haben wir im Lunges-Track erst kürzlich Übungen mit Propulsion (Triebkraft) eingeführt. Propulsionen sind explosive Bewegungen, die all deine schnell zuckenden

Muskelfasern beanspruchen, deine Herzfrequenz richtig in die Höhe treiben und Fett verbrennen.

AM ENDE EINER BODYPUMP-CLASS HAST DU JEDE MUSKELGRUPPE ERMÜDET... UND ALLE VERSCHIEDENEN FASERN IN JEDER MUSKELGRUPPE...

Du hast deine Herzfrequenz in die kardiovaskuläre Trainingszone bewegt, du hast deine Muskeln geformt und gekräftigt, du hast Fett verbrannt und hoffentlich bei all dem eine Menge Spaß gehabt.

Und das ist DER REP-EFFEKT. Formen, nicht aufpumpen. Viele Wiederholungen, nicht schwere Gewichte. Ermutigen, nicht einschüchtern. Widerstandstraining, das jeder in jedem Alter und mit jedem Fitnesslevel machen kann. Genieße es – und erlebe den Effekt.



1. Burd N., Low-Load High Volume Resistance Exercise Stimulates Muscle Protein Synthesis More Than High-Load Low Volume Resistance Exercise in Young Men, PLoS One, August 2010, Volume 5, Issue 8, e12033

2. Wernbom M., Ischemic strength training: a low-load alternative to heavy resistance exercise? Scand J Med Sci Sports 2008; 18: 401–416

1 WARMUP

GEWICHTSWAHL

Leichte Stange

STANGE 

ZEIGE

SET-Position

TRACK-FOKUS

Sei superklar bei NÜTZ – Name der Übung, Tempo und Zielzonen, um die Teilnehmer im 1. und 2. Block vorzubereiten. Der 3. Block ist eine Wiederholung von Satz 2. Du willst, dass deine Class "gepumpt" und bereit für das kommende Workout ist.

SATZ	MUSIK	ÜBUNG	WDH.
1	0:05 Intro	2x8 SET-Position – SHOULDER ROLL	
	0:12 V1 _ I've been calling	4x8 4/4 DEADLIFT SET Stance	2x
	0:27 Run straight	4x8 3/1 UPRIGHT ROW	4x
	0:41 Br	½x8 SHOULDER ROLL	1x
	0:43 PC Cause all	4x8 2/2 DEADROW	2x
	0:58 Instr (B up)	4x8 1/1 DEADROW	4x
	1:12 (Synth)	8x8 TRIPLE DEADROW	4x
2	1:41 Br	½x8 SHOULDER ROLL	1x
	1:45 V2 Don't think	4x8 4/4 DEADLIFT SET Stance	2x
	1:59 Run straight	4x8 3/1 UPRIGHT ROW	4x
	2:13 PC Cause all	4x8 2/2 CLEAN & PRESS (16 cts)	2x
	2:28 Rep Strong ones	3x8 1/1 (8 cts)	3x
	2:39 Instr (Synth)	4x8 POWER PRESS (16 cts) Letzte Wdh., Stange nach hinten, Step in SQUAT MID Stance	2x
	2:54 (Synth)	4x8 1/1 SQUAT MID Stance Letzte Wdh., R Fuß steppt nach hinten in LUNGE L	8x
	3:09 Rep Strong ones	4x8 1/1 LUNGE L	8x
ÜBERGANG	3:23 Br	½x8 Übergang: Stange zurück in SET-Position	
3	3:26 V3 Don't think	4x8 4/4 DEADLIFT SET Stance	2x
	3:40 Run straight	4x8 3/1 UPRIGHT ROW	4x
	3:54 PC Cause all	4x8 2/2 CLEAN & PRESS	2x
	4:09 Rep Strong ones	3x8 1/1	3x
	4:20 Instr (Synth)	4x8 POWER PRESS Letzte Wdh., Stange nach hinten, Step in SQUAT WIDE Stance	2x
	4:35 (Synth)	4x8 1/1 SQUAT WIDE Stance Letzte Wdh., L Fuß steppt nach hinten in LUNGE R	8x
	4:50 Rep Strong ones	4x8 1/1 LUNGE R	8x

ERHOLUNG: Arme und Beine lockern; leichte Rumpf-Twists.

Strong Ones > 5:06 Minuten

1

SET-POSITION

EBENE 1

Bevor du beginnst, coache deine Class, die SET-Position zu finden, um für eine starke Basis zu sorgen.

- **Fersen unter die Hüften, drehe die Zehen etwas nach außen**
- **Knie soft**
- **Hände daumenbreit neben den Oberschenkeln**
- **Brust aufrecht**
- **Schultern nach oben, hinten und unten Richtung Wirbelsäule**
- **Bauchnabel sanft einziehen und den Core anspannen**

SATZ 1

EBENE 1

Coache für jede Übung **NÜTZ – NAME DER ÜBUNG, TEMPO und ZIELZONEN**.

Das sorgt dafür, dass dein Coaching klar und verständlich ist. Z. B.:

- **Deadlift 4/4 – Kippe aus den Hüften vor, schiebe die Stange bis knapp über die Kniescheiben**
- **Upright Row 3/1 – Stange geht bis zum unteren Brustbereich**
- **Deadrow 2/2 – Knie, Bauch, Knie und hoch**

SATZ 2

EBENE 1

Satz 2 führt den Clean & Press mit folgenden Power Presses, Squats und Lunges ein.

Fokussiere dich auf klare Ebene 1 Positions- und Ausführungs-Cues für die komplexeren Bewegungen, damit die Class eine gute Hebe-Technik entwickeln kann.

- **Deadlift – Presse die Stange in die Beine hinein, um die großen Rückenmuskeln zu aktivieren**
- **Upright Row – Halte die Stange auf einem vertikalen Kurs, Ellbogen weit**
- **Clean & Press – Ziehen und auffangen, beuge die Knie, spannen die Bauchmuskeln an, Brust aufrecht, Stange nah am Körper**
- **Power Press – Knie beugen, Stange zu den Schlüsselbeinen, Brust aufrecht, Bauchmuskeln angespannt**
- **Mid Stance Squat – Gesäß geht nach unten und hinten, Knie nach vorn, Hüften in 90°**
- **Lunge – Langer Step nach hinten, hinteres Knie nach unten, versuche den vorderen Oberschenkel parallel zum Boden zu bringen**

SATZ 3

EBENE 2

Satz 4 ist eine Wiederholung von Satz 2.

Fokussiere dich auf die Verbesserung der Ausführung der Übungen und auf das Connecting mit den Teilnehmern. Bereite die Class auf das kommende Workout vor.

- **Deadlift – Treibe dich aus den Fersen an, um die Hamstrings und Gesäßmuskeln zu aktivieren**
- **Upright Row – Halte die Stange nah am Körper, als ob du damit dein T-Shirt hochziehen würdest. Das hilft dir, dich auf den Clean & Press vorzubereiten**
- **Clean & Press – 2x Squats jedes Mal: Squat, Press, Squat, Reset: Hüften nach hinten setzen**
- **Power Press – Aus den Beinen antreiben**
- **Wide Stance Squat – Füße weit, Hüften weiter nach hinten schieben, Knie weit nach außen schieben**
- **Lunge – Durch die vordere Ferse antreiben, um die Gesäßmuskeln zu aktivieren**

CONNECTING

Hier legst du die Grundlagen für den Rest der Class – benutze die großartigen Lyrics des Songs, um deine Teilnehmer mit der Musik und dem Workout zu verbinden. Dies ist auch ein großartiger Zeitpunkt, das Thema der Class vorzustellen, was sie während des Workouts spüren und erfahren sollen.

2 SQUATS

GEWICHTSWAHL

STANGE 

REGELMÄSSIGE TN: 3–4x dein Warmup-Gewicht
NEUE TN: Verdoppele dein Warmup-Gewicht

TRACK-FOKUS

Coache die Unterschiede in Gefühl und Muskelaktivierung zwischen den 3 Squat-Stances: MID, WIDE und WIDER, das lenkt den Fokus auf die fehlende Erholung, was zu Training mit durchgehender Anspannung führt.

MUSKEL-FOKUS

MID Stance: Quadrizeps
WIDE Stance: Gluteus maximus
WIDER Stance: Gluteus maximus, seitliche Gesäßmuskeln, hintere Muskelskette – Gesäßmuskeln, Hamstrings, unterer und oberer Rücken

SATZ	MUSIK	ÜBUNG	WDH.
1	0:05 Intro	4x8 Setup für SQUAT MID Stance	
	0:20 Instr (Build)	4x8 4/4 MID Stance	2x
	0:34 (Wind up)	4x8 3/1	4x
	0:49 Rep No one listens	4x8 2/2	4x
	1:03 Rep Now let's go	12x8 KOMBI 4x 1/1 SQUAT (16 cts) 4x BOTTOM HALF SQUAT (16 cts)	3x
	1:47 Instr (Synth)	4x8 1/1 Letzte 4 cts nutzen für Übergang in den SQUAT WIDE Stance	7x
2	2:02 (Low)	4x8 4/4 SQUAT WIDE Stance	2x
	2:16 (Build)	4x8 3/1	4x
	2:31 Rep No one listens	4x8 2/2	4x
	2:45 Rep Now let's go	12x8 KOMBI	3x
	3:29 Instr (Synth)	4x8 1/1 Letzte 4 cts nutzen für Übergang in den SQUAT WIDER Stance	7x
3	3:44 (Low)	4x8 4/4 SQUAT WIDER Stance	2x
	3:58 (Build)	4x8 3/1	4x
	4:13 Rep No one listens	4x8 2/2	4x
	4:27 Rep Now let's go	12x8 KOMBI	3x
	5:11 Instr (Synth)	4x8 1/1	8x

ERHOLUNG: Rumpf-Twists, Beine lockern, Quadrizeps-Stretches.

Techno > 5:29 Minuten

2

1 MID STANCE

EBENE 1/EBENE 2

- Cue Positions- und Ausführungs-Setup. Benutze NÜTZ, um gute Squat-Technik zu coachen – sprich über Timing, Zielzonen und Bein-Ausrichtung
- **Füße hüftbreit, Zehen etwas n. außen gedreht**
 - **Bauchmuskeln angespannt**
 - **Hebe die Brust**
 - **Bringe deine Ellbogen nach vorn und erzeuge Spannung im oberen Rücken**
 - **Hüften nach unten und hinten setzen**
 - **Knie ziehen nach vorn, um die Quadrizeps anzufeuern**
 - **Po stoppt knapp über Knielinie**
 - **Spüre mehr Hitze in deinen Quadrizeps, schiebe die Knie immer nach vorn**
 - **Gehe richtig tief, nutze den ROM**

2 WIDE STANCE

EBENE 1/EBENE 2

- Gib das Setup für den neuen Stance und benutze dafür Ebene 1 Positions- und Ausführungs-Cues. Fehlende Erholung erzeugt die Effekte des Trainings mit durchgehender Anspannung. Benutze EBENE 2-Cues, um die Bewegung zu verfeinern. Erkläre, wie die Teilnehmer intensiver spüren oder wie sie die Technik verbessern können. Der Fokus liegt darauf, die Hüften weiter zurückzusetzen und die Knie nach außen zu schieben, um die Gesäßmuskeln zu aktivieren. Wiederhole das Setup für die Squat-Kombi mithilfe von Timing- und ROM-Cues, um die Intensität zu beeinflussen. Wenn die Intensität steigt, benutze dein Stimm und zeige vorbildliche Technik, um deine Teilnehmer im Workout zu halten.
- **Training mit durchgehender Anspannung – die Muskeln länger angespannt lassen**
 - **Wide Stance beginnt die Gesäßmuskeln und Hüften zu aktivieren, während wir weiterhin die Quadrizeps trainieren**
 - **Treibe die Fersen in den Boden – spüre den Druck des Bodens**
 - **Halte die Brust aufrecht bei jeder Wiederholung**
 - **Beginne zu spüren, wie die Gesäßmuskeln und Hüften nun härter arbeiten**

3 WIDER STANCE

EBENE 2/EBENE 3

- Erkläre, dass das Training herausfordernder geworden ist, weil die begrenzte Erholung größere Spannung aufbaut. Fokussiere dich darauf, die Knie nach außen und die Brust aufrecht zu halten, wenn die Ermüdung einsetzt. Wenn wir die Füße weiter stellen, können wir die Brust aufrecht halten und eine starke Basis für den Squat schaffen. Wir zielen auf die seitlichen Gesäßmuskeln, indem wir uns mit den Fußaußenkanten hochschieben und den Boden mit unseren Füßen teilen. Dieser externe Coaching-Cue hilft den Teilnehmern, mehr Spannung und Hitze in den Beinen zu erzeugen und sie so schneller zu formen. Motiviere deine Class, indem du sie verantwortlich für ihr Workout sein lässt – Aufgaben gibts nicht!
- **Ab hier wird es hart, genau hier**
 - **Brust aufrecht, Hüften nach hinten**
 - **Senke die Stange gerade nach unten**
 - **Treibe die Fersen in den Boden**
 - **Drücke in den Boden**
 - **TBelaste die Außenkante der Ferse und spüre, wie sich der Boden teilt**
 - **Du kannst es!**
 - **3 Sätze – Hüften nach hinten, Brust aufrecht, Bauchmuskeln anspannen**
 - **Halte die Muskeln unter Anspannung**
 - **Bist du noch dabei?**
 - **Gehe richtig tief**

INTENSITÄT

3 Stances und limitierte Erholung erzeugt ein Training mit durchgehender Anspannung in diesem Track. Der Fokus ist, bei jeder Wiederholung den vollen ROM und gutes Timing zu erreichen und so den REP EFFEKT zu erzeugen.

PERFORMANCE

Deine Stimme ist in diesem Track ein wichtiger Teil der Performance, weil es keine Lyrics gibt. Wir benutzen 2 Stimmen: die Dialogorientierte und die Motivierende Stimme. Nutze die leiseren Stellen der Musik, um mit deiner Dialogorientierten Stimme zu coachen, und wenn die Musik sich steigert und lauter wird, benutzt du zur Motivation eine Mischung aus aufbauender, intensiver und lauter Stimme. Wenn wir unsere Stimme und unsere Handlungen dem musikalischen Gefühl anpassen, entsteht daraus Performance.

PUMP-FACT

Externe EBENE 2-Cues bieten ein Ergebnis, auf das man sich konzentrieren kann. Sie haben sich als Mittel erwiesen die Performance zu verbessern. Fokussiere dich beispielsweise darauf, 'den Boden auseinanderzureißen'.

3 BRUST

GEWICHTSWAHL

STANGE 

REGELMÄSSIGE TN: Stange mit 1/3 deines Squat-Gewichts oder weniger

NEUE TN: Warmup-Gewicht

TRACK-FOKUS

Fokus liegt auf präzisen Pre-Cues, damit die Teilnehmer im Workout bleiben können. Coache ROM und Timing in den Pulses, um Intensität aufzubauen. Coache die Optionen, damit alle bei den Pushups erfolgreich sein können.

MUSKEL-FOKUS

Brustmuskeln, Trizeps und Deltamuskeln

SATZ	MUSIK	ÜBUNG	WDH.
1	0:05 Intro	2x8 SETUP BRUSTPRESSE	
	0:14 V1 I know what	4x8 3/1 BRUSTPRESSE	4x
	0:33 PC Let's find a	4x8 1/1/2	4x
	0:52 C Focus on me	4x8 8x BOTTOM HALF PULSE (16 cts)	2x
2	1:10 V2 I can tell	4x8 3/1 BRUSTPRESSE	4x
	1:29 PC Let's find a	4x8 1/1/2	4x
	1:48 C Focus on me	4x8 8x BOTTOM HALF PULSE	2x
	2:06 Br 1-2-3	½x8 TIEF und unten HALTEN	
	2:09 Instr (Trumpets)	4x8 2/2 Von unten	4x
	2:27 PC Let's find a	4x8 1/1/2 Letzten unten halten	4x
	2:45 Rep Away, waay	½x8 Unten HALTEN	
	2:48 C Focus on me	4x8 16x BOTTOM HALF PULSE	1x
	3:07 Focus on me	4x8 PUSHUP PULSE Erste 4 cts, Übergang auf Step für PUSHUP Optionen: Auf Knien oder Zehen	14x
ÜBERGANG	3:26 (Low)	2½x8 Übergang: Step für BRUSTPRESSE	
3	3:37 V3 I know you're	2x8 3/1 BRUSTPRESSE	2x
	3:46 PC Let's find a	4x8 1/1/2	4x
	4:05 C Focus on me	4x8 8x BOTTOM HALF PULSE	2x
	4:24 Br 1-2-3	½x8 TIEF und unten HALTEN	
	4:26 Instr (Trumpets)	4x8 2/2 Von unten	4x
	4:45 PC Let's find a	4x8 1/1/2 Letzten unten halten	4x
	5:03 Rep Away, waay	½x8 Unten HALTEN	
	5:06 C Focus on me	4x8 16x BOTTOM HALF PULSE	1x
	5:25 Focus on me	4x8 PUSHUP PULSE Erste 4 cts, Übergang auf Step für PUSHUP Optionen: Auf Knien oder Zehen	14x

ERHOLUNG: Arme lockern und Schultern rollen. Brust-Stretch.

Focus > 5:48 Minuten

3

1 BRUSTPRESSE

EBENE 1

Coache Positions- und Ausführungs-Setup-Cues. Benutze NÜTZ, um Zielzonen zu coachen, mit dem Fokus darauf, das perfekte Timing zu erreichen, besonders bei den Pulses.

- Hände weit auf die Stange
- Füße hüftbreit auseinander, eng am Step
- Nimm deine Schultern nach unten
- Bauchmuskeln angespannt, Rücken nah am Step
- Ziel ist die Brustmitte
- Langsam nach unten, 3, 2, 1
- Ellbogen direkt unter die Handgelenke, damit die Hände weit genug sind
- Ellbogen auf Höhe der Stepkante
- Schnell sinken, stoppen und langsam hoch
- Erster Satz Pulses, tief, halb hoch, tief, halb hoch

2 BRUSTPRESSE / PUSHUP PULSE

EBENE 1/EBENE 2

Der erste Satz ist kurz, coache also weiterhin Ebene 1 Ausführungs-Cues, coache das Timing, den ROM und die Zielzonen. Benutze EBENE 2-Cues, um zu coachen, wie man mehr aus dem Bench Press herausholen kann: Bringe z.B. den Fokus auf weite Ellbogen beim Weg nach unten und darauf, die Brust anzuspannen und zusammenzuziehen bei der Bewegung nach oben, indem du die Ellbogen zusammenziehst. Wenn wir von der Basis aus pressen, aktiviert das mehr Muskeln und die Teilnehmer werden spüren, wie die Intensität einsetzt. Betone noch einmal die Stabilität des Körpers auf dem Step bei den 16x Pulses und pre-cue die Pushups. Gib frühzeitig Optionen, damit jeder erfolgreich sein kann

BRUSTPRESSE

- Jetzt kommt ein langer Satz – macht euch bereit
- Ellbogen weit beim Senken der Stange
- Spüre, wie sich deine Brust öffnet und weitet beim Weg nach unten
- Brust anspannen und zusammenziehen beim Weg n. oben
- Ziehe deine Ellbogen zusammen, um das zu tun
- Wir gehen tief, 8x Bottom Half Pulses
- Langsamer werden, komme in den Rhythmus
- Halb nach unten, halb nach unten
- Presse jetzt von der Basis nach oben – es wird härter
- Nimm deine Schultern nach unten und spanne deine Bauchmuskeln an
- Fokussiere dich darauf – bleibe 16 Counts lang unten

PUSHUPS

- Schneller Übergang in die Pushups
- Hände weit
- Brust auf Ellbogenhöhe
- Du kannst auf den Zehen bleiben oder auf den Knien
- Wir machen das alle zusammen, fühlt sich das gut an?

3 BRUSTPRESSE / PUSHUP PULSE

EBENE 2/EBENE 3

Wir wiederholen Satz 2 wieder mit dem Ziel, großartige Technik beizubehalten, wenn die Muskeln zu ermüden beginnen. Benutze EBENE 2-Cues, um die Intensität in den Übungen weiter zu steigern. Wir machen das, indem wir dafür sorgen, dass die Teilnehmer Timing und ROM nicht vernachlässigen, besonders bei den Pulses – auf die Art erreichen wir Ermüdung. Wenn wir den oberen Rücken durch die Stepoberfläche treiben, ist das ein externer Fokus, der deiner Class hilft die Intensität zu steigern. Lobe und ermutige sie, motiviere so deine Class im letzten Pushups-Satz und denke daran: Wenn du deine eigene Liebe zum Training zeigst, förderst du die intrinsische Motivation deiner Teilnehmer.

- Setup wiederholen, Füße eng, Oberkörper in den Step pressen, Bauchmuskeln anspannen
- Wir trainieren wieder im kompletten ROM, Stepkante; wir stellen Stabilität her, Füße flach auf dem Boden
- ROM und Timing sind das, was wir für die Ermüdung brauchen
- Fokus jetzt auf die Pulses
- Los Mädels! Und wie gehts den Jungs?
- Brust anspannen, Ellbogen zusammenziehen
- Jetzt arbeiten wir richtig hart
- Treibe den oberen Rücken in die Stepoberfläche, das hilft dir das zu schaffen
- Spannung, wenn du tief bleibst
- Jetzt kommt der letzte Pushups-Satz
- Fordere dich heraus, wir werden ermüden
- So bekommen wir tolle Arme und eine starke Brust

INTENSITÄT

Die Intensität baut sich auf, wenn wir unter konstanter Belastung bleiben mit einem weiteren Satz Pushups. Coache das Timing, besonders in den Pulses, wenn die Teilnehmer darauf angewiesen sind deine Stimme zu hören, um am Ball bleiben und die Intensität beibehalten zu können.

PUMP-FACT

Fokussiere dich darauf, die Brust auf dem Weg nach unten zu öffnen und auf dem Weg nach oben zusammenzuziehen. Dadurch steigern wir die Aktivierung der Brustmuskulatur und minimieren die Belastung für die Schultern.

4 RÜCKEN

GEWICHTSWAHL

Stange mit Brust-Gewicht
Optionen: Nach 1. Satz Gewicht erhöhen.
Biete anstelle von 8x Clean & Press
4x Clean & Press/ 4x Deadrow

STANGE

ZEIGE

Clean & Press

TRACK-FOKUS

Coache, die Hüften nach hinten zu schieben und die Beine als Antrieb zu nutzen, um den Trainingseffekt von Geschwindigkeit und Kraft in den Clean & Press und Power Press zu maximieren. Coache klar die Optionen.

MUSKEL-FOKUS

Deadlift/Clean & Press/Power Press: Hintere Muskelkette – Gesäßmuskeln, Hamstrings, unterer und oberer Rücken
Deadrow: Latissimus

SATZ	MUSIK	ÜBUNG	WDH.
1	0:05 Intro	4x8 SET-Position	
	0:20 Instr (Low)	4x8 4/4 DEADLIFT	2x
	0:34 (Heavy)	8x8 1/1 DEADROW	8x
	1:02 (Beat)	4x8 2/2 DEADLIFT	4x
	1:17 (Wind up)	4x8 TRIPLE DEADROW	2x
	1:31 (Electric synth)	8x8 CLEAN & PRESS Option: 4x CLEAN & PRESS, 4x DEADROW	8x
ERHOLUNG	2:00 Br (Low)	½x8 HALTEN	
	2:02 Instr (Low synth)	4x8 ERHOLUNG – Option, Gewicht zu steigern	
2	2:16 (Heavy)	8x8 1/1 DEADROW	8x
	2:45 (Beat)	4x8 2/2 DEADLIFT	4x
	2:59 (Wind up)	4x8 TRIPLE DEADROW	2x
	3:13 (Electric synth)	8x8 CLEAN & PRESS Option: 4x CLEAN & PRESS, 4x DEADROW	8x
ERHOLUNG	3:42 Br (Low)	½x8 HALTEN	
	3:44 Instr (Low synth)	4x8 ERHOLUNG	
3	3:58 (Beat)	4x8 2/2 DEADLIFT	4x
	4:12 (Wind up)	4x8 TRIPLE DEADROW	2x
	4:27 (Heavy)	12x8 KOMBI 1x POWER PRESS (16 cts) 1x TRIPLE DEADROW (16 cts)	3x
	5:10 (Heavy + wind up)	4x8 POWER PRESS	2x

ERHOLUNG: Rumpf-Twists, Mittlerer-und-oberer Rücken-Stretch (Hände vorn verschränken, Kinn einziehen, Schultern weit auseinander ziehen). Unterer Rücken-Stretch (Ellbogen zu den Oberschenkeln, Kinn einziehen, Wirbelsäule aufrichten).

Chased > 5:30 Minuten

4

1 DEADLIFT / DEADROW / CLEAN & PRESS

EBENE 1

Erkläre mithilfe von Positions- und Ausführungs-Setup und NÜTZ-Cues, wie die Bewegungen ausgeführt werden. Da wir mit einem leichteren Gewicht beginnen, fokussiere dich auf die Ausführung perfekter Technik. Vergiss nicht die Option für 4x Clean & Press und 4x Deadrow zu geben.

DEADLIFT

- SET-Position
- **Brust aufrecht, Bauchmuskeln angespannt**
- **Stange bis knapp oberhalb der Knie**
- **Kippe aus den Hüften, Brust aufrecht**
- Stange nah an den Oberschenkeln halten
- Ellbogen nach hinten, Schulterblätter zusammenziehen und Brust öffnen
- Spüre die Spannung im oberen Rücken; jetzt hast du eine großartige Haltung

DEADROW

- **Stange bis oberhalb der Knie, Bauchnabel, Knie und stehen**
- **Ellbogen ran, halte die Belastung in den Rückenmuskeln**
- **Schulterblätter zusammenziehen**
- **Bauchmuskeln angespannt**
- Tief und ziehen
- Spüre die Stärke
- Lasse die Ellbogen eng und fest

CLEAN & PRESS

- Jetzt kommen 8x Clean & Presses
- 1, 2, 3 und 4
- **Halte die Stange eng am Körper**
- **Komme unter die Stange, Antrieb durch die Beine**
- **Beuge deine Knie, um das Gewicht abzufangen**
- **Spanne deine Bauchmuskeln an, wenn du die Stange über Kopf presst**
- Hüften, Anspannen, Auffangen und nach unten
- Lass uns nochmal richtig loslegen
- Option: 4x Deadrows
- Immer die Hüften nach hinten

2 DEADROW / DEADLIFT / CLEAN & PRESS

EBENE 2

Ermutige deine Class beim Übergang dazu, mehr Gewicht im 2. Satz zu nehmen, weil sie jetzt die Technik kennen. Der Fokus liegt darauf, EBENE 2-Cues zu benutzen, die die Ausführung verbessern und die Intensität beeinflussen werden für schnelle Resultate. Coache beim Clean & Press den Antrieb aus der Hüfte, der mehr Kraft aus den Beinen holt, um Technik und Resultate zu maximieren. Wenn du den externen Fokus coachst, die Ellbogen beim Deadrow eng nach hinten zu halten, aktiviert das die großen Rückenmuskeln. Nenne deiner Class den Nutzen, der daraus entsteht.

DEADROW

- Knie, Bauch, Knie, spüre den Rhythmus
- Nutze deine Ellbogen, um sie zur Raumrückseite zu ziehen
- Aktiviere deine großen Rückenmuskeln, um deinen Oberkörper zu kräftigen

DEADLIFT

- Gerade hoch, die Bauchmuskeln fest anspannen
- Achte auf meine Hüften
- Hüften nach hinten schieben, ziehe die Stange entlang der Oberschenkel
- Spüre, wie der obere Rücken härter arbeitet
- Spannung und Ziehen
- Da passiert das Training, genau da
- Wo sind deine Ellbogen? Nach hinten und Schulterblätter zusammenziehen
- Schiebe deine Hüften nach hinten, um die Gesäßmuskeln und Hamstrings zu aktivieren
- Halte die Stange eng am Körper

CLEAN & PRESS

- Clean & Press, ziehen
- Gerade hoch, halte die Stange nah am Körper
- Tief und pressen
- Achte auf die Hüften
- Hüften nach hinten setzen und aus dem Boden hochdrücken
- Hüften nach hinten, drücken, abfangen, tief
- Noch 4 mehr oder Option für Deadrow
- Wenn du die Stange senkst, schiebe die Hüften nach hinten. Das generiert Power in den Beinen



3 DEADLIFT / DEADROW / POWER PRESS

EBENE 1/EBENE 3

Mache bei diesem letzten Satz den Wechsel zwischen den Übungen superklar. Neue Kombi: Power Press & Deadrow. Coache Ebene 1 Ausführungs-Cues für den Power Press, danach Ebene 3 Motivations-Cues, um die Class bis zum Ende zu motivieren und zu führen. Zeige, wenn die Ermüdung einsetzt, deine Liebe zum Workout durch vorbildliche Technik. Drücke die Intensität des Power Press durch Körper und Stimme aus, um deine Class zu einem kraftvollen Finish zu motivieren.

- *Ellbogen nach hinten – spürt das!*
- *Das ist der Satz, der dich stärker macht*
- *Was du spürst, ist Spannung und Ermüdung*
- *Das ist es, wo die Ergebnisse entstehen*

POWER PRESS

- *Ich weiß, dass ihr bereit seid – Power Press*
- **Fange die Stange oberhalb der Brust auf**
- **Bauchmuskeln fest anspannen**
- *Hüften, Hüften, Hüften*
- *Bleibe dabei, um stärker zu werden*
- *Benutze die Beine, um die Stange durch die Decke zu treiben*
- *Nur die Presses – LOS!*
- *Bis zum Ende*

PUMP-FACT

Wenn wir uns darauf konzentrieren, die Hüften im Clean & Press nach hinten zu schieben, bringt die Gesäßmuskeln ins Spiel und ist eine viel sichere Bewegung. Dies ist ein großartiger Fokus für diejenigen Teilnehmer, die ihre Hüften gerade nach unten senken und ihre Knie zu weit nach vorn schieben.

5 ARME – TRIZEPS

SMARTSTART

WENDE DICH AN DEINE NEUEN TEILNEHMER UND LASSE SIE WISSEN, DASS SIE JETZT, WENN SIE MÖCHTEN, DIE CLASS VERLASSEN KÖNNEN

GEWICHTSWAHL

REGELMÄSSIGE TN: Stange mit Warmup oder mehr
1x mittelschwere bis schwere Scheibe
NEW: Warmup-Gewicht auf der Stange
1x kleine Scheibe

STANGE

1x SCHEIBE

TRACK-FOKUS

Coache die Übergänge zwischen jeden Übungen klar und verständlich.

MUSKEL-FOKUS

Trizeps Extensions: Trizeps
Trizeps Press: Trizeps und Deltamuskeln
Stehende und Sitzende OH Trizeps Extensions: Trizeps

SATZ	MUSIK	ÜBUNG	WDH.
1	0:05 Intro _ Even if I	8x8 4/4 STEHENDE OVERHEAD TRIZEPS EXTENSION SET Stance	4x
	0:35 _ Cause I told	4x8 3/1 SPLIT Stance	4x
	0:50 _ I told you	5x8 2/2	5x
	1:09 Br Gonna say	2x8 1/1/2 Benutze die letzten 4 cts für den Übergang in SET Stance	2x
	1:17 Instr (Beat)	4x8 8x BOTTOM HALF PULSE SET Stance (16 cts)	2x
ÜBERGANG	1:31	2x8 ÜBERGANG: Auf Step für Trizeps-Extension	
2	1:39 V2 _ Even if I	2x8 2/2 TRIZEPS EXTENSION	2x
	1:46 _ I'd still	4x8 1/1/2	4x
	2:01 Br	½x8 HALTEN	
	2:04 _ Cause I told	4x8 3/1 TRIZEPSPRESSE	4x
	2:19 _ I told you	5x8 2/2	5x
	2:37 Br Gonna say	2x8 1/1/2	2x
	2:45 Instr (Beat)	4x8 8x BOTTOM HALF PULSE	2x
	3:00 _ To let you	2x8 ÜBERGANG: Auf den Step für Sitzende Overhead Trizeps Extension	
	3:07 _ I think you	2x8 1/1 SITZENDE OVERHEAD TRIZEPS EXTENSION	4x
	3:15 _ I told you	4x8 8x BOTTOM HALF PULSE	2x
ÜBERGANG	3:30	2½x8 ÜBERGANG: Auf Step für Trizeps Extension	
3	3:39 _ Even	2x8 2/2 TRIZEPS EXTENSION	2x
	3:47 _ I'd still	4x8 1/1/2	4x
	4:01 Br	½x8 HALTEN	
	4:04 _ Cause I told	4x8 3/1 TRIZEPSPRESSE	4x
	4:19 _ I told	5x8 2/2	5x
	4:37 Br Gonna say	2x8 1/1/2	2x
	4:45 Instr (Beat)	4x8 8x BOTTOM HALF PULSE	2x
	5:00 _ I told you	2x8 ÜBERGANG: Auf die Stepkante für die Sitzende Overhead Extension	
	5:08 _ I think you	2x8 1/1 SITZENDE OVERHEAD TRIZEPS EXTENSION	4x
	5:15 _ I told you	4x8 8x BOTTOM HALF PULSE	2x

ERHOLUNG: Arme lockern; Trizeps-Stretches.

Two Minds > 5:32 Minuten

1 STEHENDE OVERHEAD TRIZEPS EXTENSION

EBENE 1

Coache Positions- und Ausführungs-Setup-Cues für die Stehende Overhead Trizeps Extension. Benutze gute Timing-Cues und hilf damit deinen Teilnehmern, ein Gefühl für die Pulses zu bekommen.

- SPLIT Stance – Knie soft, Bauchmuskeln angespannt
- Brust aufrecht
- Scheiben hoch, Ellbogen bleiben vorn
- Scheibe langsam zum unteren Nackenbereich senken
- Ellbogen nach vorn und ran
- Zeit unter Anspannung

2 TRIZEPS EXTENSION / TRIZEPS PRESS / SITZENDE OVERHEAD TRIZEPS EXTENSION

EBENE 1/EBENE 2

Coache Layer 1 Positions- und Ausführungs-Setup-Cues für the die Extension und Press mithilfe von NÜTZ. Gib einen Cue nach dem anderen, lasse jedem Cue den Raum anzukommen, damit die Teilnehmer die Ausführung der Übungen verstehen können. Pre-cue klar und deutlich den Übergang zum Training im Sitzen auf dem Step.

TRIZEPS EXTENSION

- Zum Step – nimm die Stange
- Schulterbreiter Griff auf der Stange
- Bauchnabel eingezogen u. Bauchm. angespannt
- Schultern nach hinten und unten
- Stange zur Stirn
- Ellbogen bleiben über deinen Schultern
- Ellbogen zusammenziehen, um den Trizeps zu aktivieren
- Presse deine Füße in den Boden

TRIZEPS PRESS

- Langsamer Press, am Körper entlang gerade n. unten
- Stange zu den unteren Rippen
- Bauchnabel eingezogen u. Bauchm. angespannt
- Ellbogen bis Stepkante, eng am Körper
- Ellbogen zusammenziehen, um den Trizeps zu spüren
- Nicht zu schnell, lasse die Muskeln die Arbeit erledigen
- 8x Bottom Half Pulses
- Übergang zum Sitz auf dem Step

SITZENDE OVERHEAD TRIZEPS EXTENSION

Wiederhole schnell die Basics, coache dann EBENE 2-Cues, um den Fokus auf die Stabilität im ganzen Körper zu richten, besonders in den Pulses, um Isolation zu erzeugen. Das wird der Class helfen, mehr Intensität in den Übungen zu spüren.

- Nimm deine Scheibe
- Kreuze deine Beine, Knie öffnen
- Scheibe gerade herunter zum unteren Nackenbereich, volle Streckung nach oben
- Brust aufrecht, Bauchmuskeln angespannt
- Ellbogen ran
- Halte den Körper still, um Isolation zu erzeugen, während wir pulsen

5

3 TRIZEPS EXTENSION / TRIZEPS PRESS / SITZENDE OVERHEAD TRIZEPS EXTENSION

EBENE 2/EBENE 3

Wir wollen in diesem letzten Satz muskuläre Ermüdung erreichen. Coache also den vollen ROM und großartiges Timing, damit deine Teilnehmer das Brennen erleben, das wir so lieben! Lehre ist ein großartiger EBENE 2-Fokus, um die Teilnehmer für das Workout zu begeistern. Das Schwierige an diesem Track ist der letzte Satz der Overhead Extensions. Verbinde dich deshalb an diesem Punkt deshalb mit deiner Class und bringe alle ans Ziel.

- Zurück auf den Step, Hände schulterbreit auseinander
- Zur Stirn, 2/2 fließend
- Isolationsübung zum Formen und Definieren der Muskeln
- Schnell und langsam, halte die Spannung
- Halte die Spannung in den Armen
- Großartige Kombiübung, die mehr Muskeln aktiviert und ermüden lässt
- Overhead Extensions – lasst uns loslegen
- Dynamisches Training, wir haben es fast geschafft – es sind die kleinen Dinge, die jetzt zählen

PUMP-FACT

Viele Teilnehmer werden Probleme haben, die Ellbogen während der Overhead Extensions (besonders Jungs) eng zu halten. Das liegt an verspannten großen Rückenmuskeln. Sei nicht zu streng zu ihnen – wenn sie die Ellbogen nur etwas zusammenziehen und die Oberarm-Position stabil halten, wird das ausreichen, um die Trizeps zu isolieren.

6 ARME – BIZEPS

GEWICHTSWAHL

Stange mit Warmup-Gewicht oder etwas weniger



ZEIGE

Mid-Range Pulse

TRACK-FOKUS

Coache die großartige Ausführung der Mid-range-Position, damit die Class die Intensität schnell spürt. Verbinde sie mit den großartigen Lyrics.

MUSKEL-FOKUS

Bizeps

SATZ	MUSIK	ÜBUNG	WDH.
1	0:06 Intro Tonight	2x8 SET-Position	
	0:16 Victorious, oh-oh-oh	4x4 4/4 BIZEPS CURL SET Stance	2x
	0:33 V1 Double bubble	4x8 3/1 SPLIT Stance	4x
	0:50 PC My touch	2x8 2/2 SET Stance	2x
	0:59 C _ Oh we gotta	4x8 1/1/2 MID-RANGE ISOMETRISCHES HALTEN (8 cts)	4x
	1:15 Instr (Heavy guitar)	2x8 8x MID-RANGE PULSE (16 cts)	1x
2	1:24 V2 I'm like a scarf	4x8 3/1 BIZEPS CURL SPLIT Stance	4x
	1:41 PC My touch	2x8 2/2 SET Stance	2x
	1:49 C _ Oh we gotta	4x8 1/1/2 MID-RANGE ISOMETRISCHES HALTEN	4x
	2:06 Tonight we	4x8 1/1 BIZEPS CURL	8x
	2:23 C _ Oh we gotta	4x8 1/1/2 MID-RANGE ISOMETRISCHES HALTEN	4x
	2:40 Instr (Heavy guitar)	4x8 8x MID-RANGE PULSE	2x
3	2:57 Br	½x8 SHOULDER ROLL	1x
	2:59 V3 I'm like a scarf	4x8 3/1 SPLIT Stance	4x
	3:16 PC My touch	2x8 2/2 SET Stance	2x
	3:25 C _ Oh we gotta	4x8 1/1/2 MID-RANGE ISOMETRISCHES HALTEN	4x
	3:41 Tonight we	4x8 1/1 BIZEPS CURL	8x
	3:59 C _ Oh we gotta	4x8 1/1/2 MID-RANGE ISOMETRISCHES HALTEN	4x
	4:16 Instr (Heavy guitar)	4x8 8x MID-RANGE PULSE	2x

ERHOLUNG: Arme lockern. Bizeps-Stretches. Daumen nach innen und unten, Arme nach hinten.

Victorious > 4:34 Minuten

1 BIZEPS CURL

EBENE 1

Gib ein klares Setup für die Zielzonen, den ROM und das Tempo mithilfe von NUTZ.

- SET-Position, Füße unter deine Hüften
- **Beuge deine Knie, nimm die Schultern zurück**
- Superlangsam; das Wort des Tages ist erfolgreich
- 3/1 Split Stance
- **Hebe die Brust, spanne die Bauchmuskeln an**
- **Stange stoppt vor den Schultern**
- **Senke sie ganz herunter bis zu den Oberschenkeln**
- Step ran 2/2, fließend
- Isometrisches Halten
- Halb hoch und halten
- Ellbogen ran und nach unten
- Stange zum Bauchnabel
- Pause und Gewicht halten, bevor die Stange nach unten geht
- Erster Satz von Mid-Range Pulse, 2,5 cm nach oben, 2,5 cm nach unten

2 BIZEPS CURL

EBENE 2

Benutze diesen Satz, um dich auf das Coachen der Haltung und Ellbogen-Position zu fokussieren, damit die Class die Intensität spüren kann. Dieser EBENE 2-Fokus ermöglicht es uns für mehr Intensität zu sorgen und die Teilnehmer im Workout zu halten, damit sie Resultate erzielen.

- Im Satz 2 dreht sich alles um Intensität
- Verankere dich im Boden, halte die Brust aufrecht
- Spüre die Spannung, halte die Ellbogen eng und unter den Schultern
- Beim Isometrischen Halten geht es darum, die Spannung durch ROM und Timing zu halten
- Singles – voller ROM
- Verlängere die Bizeps, zusammenziehen und dehnen
- Die Muskeln werden getriezt, der Körper fühlt sich gut und die Musik entfaltet ihre Wirkung
- Mid-Range Pulse – 2,5 cm hoch und 2,5 cm runter

6

3 BIZEPS CURL

EBENE 3

Teilnehmer kommen zu BODYPUMP, um motiviert und herausgefordert zu werden. Verlange von deiner Class, dass sie in diesem letzten Satz alles geben und erinnere sie daran, wie sie die Intensität beeinflussen, indem sie im vollen ROM bleiben. Inspiriere deine Class dadurch, dass du vorbildliche starke Technik zeigst und deine Liebe zum Training ausdrückst. Benutze eine Mischung aus intrinsischen und positiven Motivatoren, um deine Class zum Erfolg zu führen.

- Dieser letzte Satz bringt die Veränderung
- Du musst alles geben – bleibt bei mir
- Nichts fühlt sich so gut an wie das hier
- Der volle ROM feuert alle Muskelfasern an
- Wir haben es fast geschafft
- Bist du dabei?
- Tue es einfach
- Es ist nicht Motivation, die zum Erfolg führt, sondern dein Einsatz

INTENSITÄT

Die Intensität kommt durch die Mid-Range Isometrischen Halteübungen und die Pulses, mit der wir die größte Kraft produzieren können. Das verlangt viel von den Muskeln und sorgt für schnelle Resultate.

PERFORMANCE

Dieser Song wurde für BODYPUMP gemacht. Höre ihn so oft, bis er dir 'under your skin' geht. Übe Ausführung, Gesichtsausdruck, Körpersprache und Stimme, bis sie sich der Musik völlig anpassen. Du willst, dass deine Class hierfür perfekt 'aufgepumpt' ist!

PUMP-FACT

Eine Möglichkeit in BODYPUMP, die Veränderung herbeizuführen ist Muskelokklusion. Das Mid-Range Isometrische Halten in diesem Track hilft dabei, Blut und Sauerstoff im Bizeps einzuschließen, was zu maximaler Ermüdung führt.

7 BEINE – LUNGES

GEWICHTSWAHL

STANGE 

REGELMÄSSIGE TN: Bizeps- bis Brust-Gewicht

NEUE TN: Körpergewicht

Option: Nur Scheiben verwenden

ZEIGE

Lunge 90/90 Setup

TRACK-FOKUS

Fokus auf den dreifachen Trainingsnutzen der Squats und Lunges durch präzises Coaching der Kombis.

MUSKEL-FOKUS

Squats und Lunges: Gesäßmuskeln und Quadriceps

SATZ	MUSIK	ÜBUNG	WDH.
1	0:06 Intro	4x8 Setup SQUAT MID Stance	
	0:20 Instr (Beat)	4x8 2/2 SQUAT MID Stance Nutze letzte 4 cts für Übergang in LUNGE L	4x
2	0:34 V1 Oh I'm haunted	4x8 4/4 LUNGE L	2x
	0:49 PC Memories, memories	4x8 1/2/1	4x
	1:04 Rep Ghost of you	4x8 1/1	8x
	1:18 Instr (Heavy)	8x8 KOMBI 4x BOTTOM HALF PULSE LUNGE (8 cts) 2x 1/1 LUNGE (8 cts)	4x
	1:47 Rep Ghost of you	4x8 1/1 Nutze letzte 4 cts für Übergang in LUNGE R	8x
3	2:02 V2 Haunted by the	4x8 4/4 LUNGE R	2x
	2:17 PC Memories, memories	4x8 1/2/1	4x
	2:31 Rep Ghost of your	4x8 1/1	8x
	2:46 Instr (Heavy)	8x8 KOMBI	4x
	3:15 Rep Ghost of you	4x8 1/1	8x
ERHOLUNG	3:29 Rep Haunted by	4x8 Beine lockern. Setup WIDE SQUAT Option: Stange aufnehmen	
4	3:44 V3 I've been haunted	4x8 4/4 SQUAT WIDE Stance	2x
	3:58 PC Memories, memories	4x8 1/2/1	4x
	4:13 Rep Ghost of you	4x8 1/1	8x
	4:27 Instr (Heavy)	12x8 KOMBI	6x
	5:11 Outro Just a memory	4x8 1/1	8x

ERHOLUNG: Beine lockern. Quadriceps-Stretches.

Memories > 5:28 Minuten

1 MID STANCE SQUAT

EBENE 1

Cue das Positions- und Ausführungs-Setup, um deine Teilnehmer daran zu erinnern, wie sie sich in diesem kurzen Squat-Satz bewegen sollen

- **Fersen etwas weiter als hüftbreit**
- **Zehen etwas nach außen drehen**
- **Bauchnabel einziehen u. Bauchmuskeln anspannen**
- **Brust aufrichten**
- **Schulterblätter nach unten zu den Rippen schieben**
- **Hüften nach unten und hinten setzen**
- **Knie in 90°**

2 LUNGE

EBENE 1/EBENE 2

Coache die grundlegenden Ebene 1-Cues für eine gute Lunge-Technik – gib das Positions- und Ausführungs-Setup. Fokussiere dich auf klares Cueing der neuen Kombi von 4x Pulses und 2x Single Lunges. Teilnehmer werden die Singles nach den Pulses nicht erwarten, coache daher Timing und Rhythmus für das Gefühl. Dies ist der 1. Block – kurz und intensiv!

- **Linkes Bein lang nach hinten strecken**
- **Langsam nach unten 1, 2, 3, 4**
- **Hinteres Knie zum Boden in 90°**
- **Hüften und Schultern gerade nach vorn**
- **Vorderes Knie nach außen schieben**
- **Schnell senken, halten und hoch**
- **Vorderer Oberschenkel parallel zum Boden**
- **Brust aufrichten und Spanne deinen Core an**
- **Erster Einsatz, 4x Bottom Half Pulses und 2x Singles**
- **4, 3, 2 Pushup, dann senken, hoch, senken, hoch**
- **Wir gehen tief – dadurch entsteht die Intensität**
- **Schiebe dich durch die vordere Ferse, um die Gesäßmuskeln anzufeuern**
- **Bleibe bei den Singles**

3 LUNGE

EBENE 2/EBENE 3

Coache Timing und Ausführung, damit sich alle auf dem anderen Bein gut bewegen. Die Intensität wird in dieser Kombi schnell steigen. Benutze EBENE 2-Cues, damit die Teilnehmer den ROM beibehalten können, um das Brennen und die Ermüdung zu erreichen. Erkläre, wo die Arbeit stattfindet – schiebe dich aus der tiefen Lunge-Position hoch; coache deine Class, sich aus der vorderen Ferse hochzutreiben. Die Singles stehen am Ende des 2. Blocks, und du kannst das mit deiner Class feiern.

- **Step heran und Beine wechseln**
- **Anderes Bein lang, hintere Ferse vom Boden gelöst**
- **Langsam kommen wir in die 90/90 Position**
- **Alles gerade nach vorn**
- **Schnell senken, stoppen, halten, halten und kraftvoll hochdrücken**
- **Vorderer Oberschenkel parallel zum Boden**
- **Hochwinden, nach unten und hoch, schnell hoch**
- **Wir kommen zum 2. Block – steigere dich**
- **4x Pulses, 2x große Singles**
- **Jetzt wird's hart – schiebe dich vom Boden hoch**
- **Voller ROM in den Singles**
- **2 Blöcke sind geschafft; ich denke, wir können das alle fühlen – ja!**

4 WIDE SQUAT

EBENE 1/EBENE 2/EBENE 3

Cue Positions- und Ausführungs-Setup. Benutze NÜTZ, coache gute Technik im Squat – Tempo, Zielzonen und Beinausrichtung. Der 3. Block fängt schnell an und du musst deine Class für dieses Training begeistern – 6x Sätze dieser Kombi! EBENE 2-Cues beeinflussen die Intensität und du tust das, indem deine Class auf ROM und Timing achten, besonders im letzten Satz der Kombi. Benutze EBENE 3 Motivations-Cues, um ihren Einsatz und ihre Ergebnisse zu feiern.

- **Wir beenden mit Squats, dazu kannst du jetzt deine Stange benutzen**
- **Füße weiter als schulterbreit**
- **2 Beine sind besser als eins, stimmst?**
- **Schiebe deine Hüften weiter nach hinten, um die Gesäßmuskeln zu trainieren**
- **Treibe die Knie weiter nach außen**
- **Gesäß stoppt knapp über den Knien**
- **Brust aufrecht**
- **Bauchmuskeln angespannt**
- **Voller ROM für die Singles**
- **3. Block – steigere dich**
- **6 Sätze: 4x Pulses, 2x Singles**
- **Finde den Rhythmus**
- **Treibe dich durch deine Fersen an und spanne deine Gesäßmuskeln an**
- **Ich denke, wir haben nun das Optimum erreicht**
- **Finde den ROM, bleibe tief**
- **Der ROM und die Wiederholungen erzeugen den REP EFFEKT**
- **Hiermach haben wir tolle Beine**
- **Erreiche die Ziellinie**
- **Zurück zum Ausgangspunkt**

INTENSITÄT

ROM und Timing sind wichtig, um Druck in den Beinen aufzubauen. Die Pulses erzeugen Hitze, die formt und definiert. Wenn du siehst, dass die Mitglieder kämpfen, biete ihnen die Option an, die Stange/Scheibe in diesem Track abzulegen. Der Schlüssel ist es, dass jeder Teilnehmer erfolgreich sein kann.

PUMP-FACT

Wir machen für den Lunge einen langen Schritt, denn das ist wichtig für die 90/90 Ausrichtung. Diese Position und Schrittlänge verhindert es, dass sich das vordere Knie beim Lunge über die Zehen bewegt, was den Druck hinter der Kniescheibe erhöht.

8 SCHULTERN

GEWICHTSWAHL

Stange mit Bizeps/Brust-Gewicht
2x leichte/mittelschwere Scheiben

Option: Im ganzen Track 2x
leichte/mittelschwere Scheiben benutzen

STANGE

2x SCHEIBEN

TRACK-FOKUS

Coache klar die Ausführung jeder Übung klar und erkläre deinen Teilnehmern die Nutzen aus dieser großartigen Kräftigung für den Oberkörper.

MUSKEL-FOKUS

Stangen-Training: Deltamuskeln, Trapezium
Scheiben-Training: Muskeln des oberen Rücken, Deltamuskeln, Core

Pushups: Pectoralis, Trizeps, Deltamuskeln und Core

SATZ	MUSIK	ÜBUNG	WDH.
1	0:05 Intro	4x8 Setup STEHENDER SIDE RAISE SET Stance	
	0:18 Instr (Build)	4x8 2/2 STEHENDER SIDE RAISE SET Stance	4x
	0:31 (Quiet build)	5x8 1/3	5x
	0:47 (Heavy)	16x8 KOMBI 1: 1x 1/1 STEHENDER SIDE RAISE (4 cts) 1x 1/1 STEHENDER MAC RAISE L (4 cts) 1x 1/1 STEHENDER SIDE RAISE (4 cts) 1x 1/1 STEHENDER MAC RAISE R (4 cts)	8x
2	1:38 (Chant)	2x8 HALTEN Schultern wieder in Ausgangsposition	
	1:44 (Build)	4x8 2/2 STEHENDER SIDE RAISE SET Stance	4x
	1:57 (Quiet build)	5x8 1/3	5x
	2:13 (Heavy)	16x8 KOMBI 1	8x
ÜBERGANG	3:05 (Chant)	2x8 Übergang zu Stange	
3	3:11 (Build)	4x8 2/2 STEHENDER UPRIGHT ROW SET Stance	4x
	3:24 (Quiet build)	5x8 1/3 Nutze letzte 4 cts für Übergang in OVERHEAD PRESS	5x
	3:39 (Heavy)	32x8 KOMBI 2: 8x 1/1 STEHENDER OVERHEAD PRESS (32 cts) SPLIT Stance 7x 1/1 STEHENDER PUSH PRESS (28 cts) SET Stance Nutze letzte 4 cts für Übergang in PUSHUP 15x 1/1 PUSHUP Nutze letzte 4 cts, um Stange aufzunehmen Optionen: Auf Knien oder Zehen (Letzte Wdh., beende mit 16 Pushups)	2x

ERHOLUNG: Arme lockern und Deltoid-Stretches (Arme vor dem Körper kreuzen).

Redliner > 5:27 Minuten

8

1 STEHENDER SIDE RAISE / STEHENDER SIDE RAISE & STEHENDER MAC RAISE KOMBI

EBENE 1

Cue das Positions- und Ausführungs-Setup mithilfe von NÜTZ für beide Übungen. Du hast einen langen Arbeitssatz mit der Side Raise/Mac Raise-Kombi vor dir. Deshalb ist es dein Ziel, deiner Class das Gefühl für das Timing in der Kombi zu vermitteln, das dabei hilft, eine großartige Technik zu erreichen.

STEHENDER SIDE RAISE

- SET-Position
- Füße verankern, "schraube" sie in den Boden
- Ellbogen unter die Schultern
- Öffnen und schließen
- Bauchmuskeln anspannen und Brust aufrecht
- Ellbogen unter die Schulter und nach vorn
- Führe die Bewegung mit dem Ellbogen

STEHENDER SIDE RAISE/STEHENDER MAC RAISE-KOMBI

- Side Raise und Mac Raise
- Halte deine Hüften gerade nach vorn
- Leichte Drehung im Oberkörper
- Bekomme ein Gefühl für das Timing
- Scheibe stoppt knapp unter der Schulter
- Hinteren Ellbogen hoch
- Bauchmuskeln anspannen und Brust aufrecht
- Es ist, als ob deine Scheiben nach unten fließen
- Noch 4 mal – versuche nicht zu hetzen
- Hüften sind bewegungslos, nur der Oberkörper dreht sich

2 STEHENDER SIDE RAISE / STEHENDER SIDE RAISE & STEHENDER MAC RAISE KOMBI

EBENE 2/ EBENE 3

Satz 2 ist die Wiederholung von Satz 1, fokussiere dich also auf die Kräftigung der Schultern; wir erreichen durch die Isolation, unsere Arme zu formen und zu definieren. Ermüdung wird nun einsetzen und es ist dein Job, allen zu helfen erfolgreich zu sein. Coache die EBENE 2 mit einem Fokus darauf, die Ausführung zu verbessern und die Intensität zu beeinflussen, um maximale Resultate zu erzielen. Schau dich dann um und lobe deine Class für ihren Einsatz und erkläre ihnen die Nutzen dieses Trainingstyps.

STEHENDER SIDE RAISE

- Wie ist dein Gewicht? Wir gehen nochmal rein, selbe Runde
- Körper wieder gerade
- Core fest und Brust aufrecht
- In dieser Runde geht es um die Kräftigung der Schultern
- Viele Wiederholungen, große Veränderung und schnelle Verbrennung

STEHENDER SIDE RAISE/STEHENDER MAC RAISE-KOMBI

- Fließend auf dem Weg nach unten
- Schiebe nach vorn
- Was du fühlst, ist Ermüdung
- Erde dich in deinen Beinen, finde Stabilität
- Hier beginnt die Kräftigung
- Stelle dir vor, wir versuchen einen Pfeil im Boden zu spannen
- Nach hinten strecken und Schultern drehen
- Bleib dabei – du schaffst das!
- Jetzt wirst du fitter und stärker – funktionelles Training für den Alltag



BODYPUMP 98

3 STEHENDER UPRIGHT ROW / STEHENDER OVERHEAD PRESS / STEHENDER PUSH PRESS / PUSHUP

EBENE 1/EBENE 2/EBENE 3

Es gibt einen schnellen Übergang zum Stangen-Training. Coache das Positions- und Ausführungs-Setup für die Übungen mithilfe von NÜTZ, um die Übergänge fließend und verständlich zu machen. Betone noch einmal das Timing, um deinen Teilnehmern zu helfen den vollen ROM zu erreichen. Wenn du die Overhead Press und Push Press wiederholst, versuche interne und externe Schwerpunkte zu setzen, damit die Teilnehmer die Intensität beeinflussen können. Dieser letzte Satz ist hart! Dieses Übermaß an Kräftigung wird deine Class zu Höchstleistungen motiviert.

STEHENDER UPRIGHT ROW

- Scheiben ablegen, Stange aufnehmen
- Füße hüftbreit auseinander
- Brust aufrecht
- 2/2 Upright Row
- Knie soft
- Stange zum unteren Brustbereich
- Ellbogen knapp über der Stange

STEHENDER OVERHEAD PRESS

- Hier geht es um die Kräftigung der Schultern, Stärke und Energie wird aufgebaut
- Presses und Pushes
- Fange die Stange unterhalb des Kinns auf
- Split Stance
- Stange vom Kinn zur Decke
- Spanne deinen Core an, halte die Brust aufrecht

STEHENDER PUSH PRESS

- Step ran
- Auffangen und pressen
- Beugen und durch die Beine antreiben
- Stange zu den Schlüsselbeinen
- Dynamic Press, Antrieb vom Boden hoch
- Benutze den ganzen Körper und treibe die Stange durch die Decke

PUSHUP

- Hände weit – Pushups, Sinken
- Brust auf Ellbogenhöhe
- Spanne den Core an
- Noch 7 mal – tief sinken
- Bereite dich darauf vor, die Stange aufzunehmen und direkt in die Presses zu gehen
- Du machst das super, aber jetzt wird es Zeit, dass es noch härter wird
- Stärkeres, fitteres Du!

PUMP-FACT

Wenn wir die Hüften beim Stehenden Mac Raise nach vorn gerichtet halten, stabilisiert das die Lendenwirbelsäule, damit die Rotation in der Brustwirbelsäule stattfindet. Die Brustdrehung ist wichtig für jede Sportart, die den Oberkörper involviert.

9 CORE

ZEIGE

Reverse Crunch Lift

TRACK-FOKUS

Fokus auf Coaching des Reverse Crunch Lift mit einfachen, präzisen Cues für gute Ausführung.

MUSKEL-FOKUS

Crunch/Pulse Crunch: Rectus abdominis
Reverse Crunch Lift-Kombi: Untere Bauchmuskeln

SATZ	MUSIK	ÜBUNG	WDH.
1	0:05 Intro	2x8 Setup Crunch auf dem Step	
	0:15 V1 _ Hear a knock	4x8 2/2 BENCH CRUNCH <i>Fingerspitzen zu den Schläfen</i>	4x
	0:35 PC Gotta stay in	2x8 1/1/2	2x
	0:45 C Welcome to my	6x8 8x BENCH PULSE CRUNCH (16 cts) <i>Nach vorn strecken, Handflächen nach unten</i>	3x
2	1:15 V2 _ Morning comes	4x8 2/2 BENCH CRUNCH <i>Fingerspitzen zu den Schläfen</i>	4x
	1:34 PC Gotta stay in	2x8 1/1/2	2x
	1:44 C Welcome to my	6x8 8x BENCH PULSE CRUNCH <i>Nach vorn strecken, Handflächen nach unten</i>	3x
3	2:14 V3 To my duck off	4x8 2/2 BENCH REVERSE CRUNCH <i>Mit den Händen an Stepoberfläche festhalten</i>	4x
	2:33 C Welcome to my	7x8 BENCH REVERSE CRUNCH LIFT-KOMBI 2 cts Knie ran 2 cts Beine 90° hochstrecken 4 cts Beine in 45° senken	7x
4	3:09 Br	1½x8 HALTEN	
	3:11 V4 Duck off	11x8 WIEDERHOLE SATZ 3	

My House > 4:08 Minuten

9

1 BENCH CRUNCH / BENCH PULSE CRUNCH

EBENE 1

Coache die Ebene 1-Position und Ausführungs-Setup der Bewegungen mit klaren Timing-Cues.

BENCH CRUNCH

- Lege dich auf den Step
- Füße nah an den Step
- Fingerspitzen zu den Schläfen
- Crunch hoch für 2 cts. – hoch, hoch, tief, tief
- **Schiebe deine Rippen zu den Hüften, wenn du du nach oben crunchst**
- **Kinn eingezogen**
- Hoch und Widerstand auf dem Weg nach unten

BENCH PULSE CRUNCH

- 8x Pulses
- Hände neben den Oberschenkeln
- **Kinn eingezogen**
- Hände berühren den Boden
- Versuche die Lücke zwischen den Rippen und der Hüfte zu verkürzen
- Bleibe hoch oben

2 BENCH CRUNCH / BENCH PULSE CRUNCH

EBENE 2

Wenn die Class die Basics beherrscht, erkläre, wie sie die Ausführung verbessern können, indem sie sich präziser bewegen und die Intensität beeinflussen. Das ist der perfekte Zeitpunkt dich in deiner Class umzuschauen und dein Coaching dem anzupassen, was am wichtigsten ist – was müssen deine Teilnehmer hören? Make sie dafür bewusst, wo sie das Training spüren sollen.

- Wenn die Ermüdung einsetzt, ziehst du mit deinem Nacken
- Fokussiere dich darauf, dass die Schulterblätter sich vom Step lösen, damit die oberen Bauchmuskeln aktiviert werden
- Halte den Crunch oben
- Lasse mich hören, wie du den Boden berührt
- Bereite dich auf den Reverse Crunch vor
- Hände greifen hinter den Step

3 BENCH REVERSE CRUNCH / BENCH REVERSE CRUNCH LIFT

EBENE 1

Gib das Setup für die Reverse Crunch und Reverse Crunch Lift-Kombi mithilfe von Ebene 1 Positions- und Ausführungs-Cues. Benenne klar den Körperteil und die Richtung, da es schwerer ist, diese Bewegung zu sehen. Deine Class wird sich auf dein präzises Coaching verlassen.

BENCH REVERSE CRUNCH

- 2/2 – hoch, hoch, tief, tief
- **Knie über die Hüften**
- **Ellbogen ran**
- Brustkorb nach unten
- **Spanne deine Bauchmuskeln fest an**

BENCH REVERSE CRUNCH LIFT KOMBI

- Reverse Crunch – Beine strecken und um 45° senken
- Ran, strecken und langsam senken
- **Fokussiere dich darauf, den unteren Rücken Rtg. Step zu halten, wenn du die Beine senkst**
- Wenn du die Beine hochstreckst, denke daran das Steißbein zu heben
- Das steigert die Intensität in den Bauchmuskeln

4 BENCH REVERSE CRUNCH / BENCH REVERSE CRUNCH LIFT

EBENE 3

Motiviere deine Class für den letzten Satz und fordere sie heraus, das Steißbein in der Bench Reverse Crunch Lift-Kombi höher zu heben.

- Wir haben noch einen weiteren Arbeitssatz, Leute
- Nimm dir Zeit, deinen Körper in die Ausgangsposition zu bringen
- Spanne deine Bauchmuskeln an
- Ran, hoch und strecken
- Knie ran, Steißbein so hoch du kannst

PUMP-FACT

Reverse Crunches trainieren unsere Bauchmuskeln, das Becken zu stabilisieren. Dies ist eine wichtige Komponente der Core-Kräftigung, da sie uns hilft den unteren Rücken zu stabilisieren, wenn wir Gewichte heben.

10 COOLDOWN

TRACK-FOKUS

Verbinde deine Teilnehmer mit der Musik und der Bewegung, wenn du jede Muskelgruppe dehnst.

SATZ	MUSIK	ÜBUNG
1	0:05 Intro	2x8 KINDSPOSE
	0:18 V1 _ Clipped wings	4x8 SITZENDER GLUTEUS-HÜRDENLÄUFER-STRETCH L
	0:44 _ But there's a	4x8 KNIENDER HÜFTBEUGER-STRETCH R L Bein vor, R Arm angehoben. Seite entspannen nach 2x8
	1:09 C Don't care	4x8 STEHENDER QUADRIZEPS-STRETCH R
	1:33 Ref Ooh, Ooh	2x8 ILIOTIBIALER (ITB) STRETCH R
	1:46 Ooh, Ooh	2x8 SCHULTER-STRETCH R
	2:00 V2 _ Now I fly	4x8 SITZENDER GLUTEUS-HÜRDENLÄUFER-STRETCH R
	2:25 _ Yes there's	2x8 KNIENDER HÜFTBEUGER-STRETCH L R Bein vor, L Arm angehoben. Seite entspannen nach 1x8
	2:39 C And I don't care	4x8 STEHENDER QUADRIZEPS-STRETCH L
	3:04 Ref Ooh, Ooh	2x8 ILIOTIBIALER (ITB) STRETCH L
	3:16 Ooh, Ooh	2x8 SCHULTER-STRETCH L
	3:29 _ I shout it out	4x8 OBERER RÜCKEN-STRETCH/BRUST-STRETCH
	3:55 Low Ooh, Ooh	2x8 SHOULDER ROLL

Bird Set Free > 4:18 Minuten

10

COACHING-TIPPS

- Beschreibe genau, wie gedehnt wird und wo die Dehnung gefühlt werden soll
- Lobe alle für die Anstrengungen, die deine Teilnehmer heute in das Workout gesteckt haben, und gratuliere ihnen, dass sie es geschafft haben!

BODYPUMP TECHNIK COACHING-CUES GLOSSAR

SET-POSITION

Positions-Setup

- Fersen unter die Hüften
- Zehen etwas nach außen gedreht
- Knie soft
- Hände daumenbreit entfernt neben Oberschenkel
- Bauchnabel sanft einziehen und Bauchmuskeln anspannen
- Brust heben
- Schultern hochheben, nach hinten rollen und die Schulterblätter Rtg. Wirbelsäule ziehen
- Kinn eingezogen



MID STANCE SQUAT

Positions-Setup

- Stange auf fleischigen Teil des oberen Rückens
- Füße etwas weiter als hüftbreit, Zehen leicht nach außen drehen
- Brust aufrecht, leichtes Ziehen zwischen den Schulterblättern
- Bauchnabel einziehen und Bauchmuskeln anspannen

Ausführungs-Setup

- Po nach hinten und unten setzen
- Knie ziehen n. vorn in einer Linie 2. u. 3. Zehen
- Po stoppt knapp über Kniehöhe – Knie in 90°

EBENE 2

- Bewegung endet mit der Hüfte unterhalb der Schultern
- Spüre den Druck in deinen Quadrizeps
- Spanne die Bauchmuskeln in den Bottom Halves fester an



SCHRITTSTELLUNG

WIE SET-POSITION

- Füße hüftbreit auseinander und parallel
- Hintere Ferse angehoben
- Beide Knie leicht gebeugt
- Körpergewicht gleichmäßig in beiden Beinen



WIDE SQUAT

Positions-Setup

- Ferse-Zeh-Breite weiter als Mid Stance

EBENE 2

- Setze die Hüften nach hinten
- Schiebe dich durch die Fersen nach oben, um deine Pomuskeln zu aktivieren
- Schiebe den Boden mit den Füßen weg
- Spanne den Po auf dem ganzen Weg n. oben



WIDER SQUAT

Positions-Setup

- Ferse-Zeh weiter als Wide Squat

EBENE 2

- Treibe deine Füße auseinander
- Knie nach außen



BRUSTPRESSE

Positions-Setup

- Hände weiter als schulterbreit
- Stange auf den Handballen
- Schultern weg von den Ohren
- Bauchnabel einziehen und Bauchmuskeln anspannen – unterer Rücken Richtung Step
- Kinn eingezogen

Ausführungs-Setup

- Stange herunter zur Brustmitte
- Ellbogen nicht tiefer als Step-Oberkante
- Ellbogen in oberster Position leicht gebeugt
- Ellbogen bleiben während der gesamten Bewegung direkt unter der Stange

EBENE 2

- Öffne deine Brust beim Weg nach unten und ziehe die Schulterblätter zusammen
- Auf dem Weg nach unten, Ellbogen weit u. tief
- Beim Weg n. oben die Ellbogen zueinander
- Versuche, die Stange zu beugen, indem du deine Hände zueinander ziehst

Wenn die Ellbogen an der Stepkante stoppt, schützt das die Rotatorenmanschette vor Überanstrengung, die zu Verletzungen führen könnte. Wenn wir die Brust öffnen und die Schulterblätter auf dem Weg nach unten zusammenziehen, aktiviert das die Schulterblattstabilisatoren und schützt die Rotatorenmanschette. Die Stange zur Brustmitte zu ziehen reduziert das Risiko für eine mögliche Beeinträchtigung der Beweglichkeit im Schultergelenk



BENCH PUSHUP

Position Setup

- Hände etwas weiter als schulterbreit auf den Step
- Rücken gestreckt – Bauchmuskeln angespannt, um die Körpermitte zu unterstützen
- Kinn eingezogen

Ausführungs-Setup

- Nach unten sinken, um Schultern und Brust auf Ellbogenhöhe zu bringen

EBENE 2

- Schiebe den Step weg



DEADLIFT

Positions-Setup

- SET-Position
- Leichte Beugung in den Knien (20°)
- Brust aufrecht, Bauchmuskeln angespannt
- Ellbogen nach hinten – leichtes Ziehen zwischen den Schulterblättern
- Kinn eingezogen

Ausführungs-Setup

- Kippe aus den Hüften, lasse die Brust aufrecht
- Stange zu den Knien
- Kinn eingezogen – Blick 2 Meter nach vorn

EBENE 2

- Spannung zwischen den Schulterblättern während der gesamten Übung
- Hamstrings und Gesäßmuskeln beim Weg hoch anspannen und
- Fersen im Boden geerdet



DEADROW

Positions-Setup

- SET-Position
- Knie leicht beugen (20°)
- Brust aufrecht, Bauchmuskeln angespannt
- Ellbogen aufrichten – leichtes Zwicken zwischen den Schulterblättern
- Kinn eingezogen

Ausführungs-Setup

- Stange zu den Knien
- Stange zum Bauchnabel ranziehen
- Schulterblätter zusammenziehen

EBENE 2

- Schiebe die Stange entlang deiner Oberschenkel nach oben
- Schulterblätter zusammenziehen
- Beuge die Beine für mehr Stabilität und setze den Po tief
- Halte die Schultern weg von den Ohren

Wenn du darauf achtest, dass die Schulterblätter zusammengezogen werden, sorgt das dafür, dass wir die Schulterblätter-Rektoren aktivieren und Teilnehmer davon abhalten, beim Row die Schultergelenke nach hinten zu kippen. Diese Muskeln sind zentralen Stabilisatoren der Schultern und vermindern das Verletzungsrisiko.



CLEAN & PRESS

Positions-Setup

- SET-Position
- Brust aufrecht – Bauchmuskeln angespannt
- Knie gebeugt

Ausführungs-Setup

- Beginne mit stärker gebeugten Knien und benutze die Beine, um die Stange hochzupressen
- Lasse die Ellbogen über der Stange während der Upright Row-Phase
- Stange eng am Körper, zum unteren Brustbereich heben
- Komme unter die Stange, beuge die Knie
- Stange hochpressen und auf Schlüsselbeinhöhe halten
- Nach oben pressen
- Benutze die Beine, um die Stange hochzubringen
- Bauchmuskeln angespannt, wenn du über Kopf presst
- Ellbogen etwas nach vorn
- Beuge die Beine wieder, zurück in SET-Position
- Bringe die Ellbogen wieder über die Stange, um die Stange zu senken

EBENE 2

- Benutze die Beine, um die Stange hochzubringen
- Hebe deine Fersen, um die Bewegung zu unterstützen
- Komme so schnell wie möglich unter die Stange – sei explosiv!

Das Benutzen der Beine, um unter die Stange zu kommen, ist der Schlüssel dazu, die Belastung auf den Schultern zu minimieren und die meiste Power im Clean & Press zu generieren. Wenn wir uns darauf fokussieren, unter die Stange zu springen und sie explosiv hochzutreiben, steigert das den Stoffwechsel und treibt die Herzfrequenz hoch.



POWER PRESS

Positions-Setup

- SET-Position
- Knie gebeugt im Half Squat
- Brust aufrecht – Bauchmuskeln angespannt
- Stange vor das Kinn

Ausführungs-Setup

- Benutze deine Beine, um die Stange hochzutreiben
- Treibe die Stange hoch in den in Overhead Press
- Ellbogen etwas nach vorn in oberster Position des Press
- Bauchmuskeln angespannt, wenn du die Stange über Kopf bewegst
- Presse die Stange wieder zum Kinn
- Powere die Stange noch zweimal hoch

EBENE 2

- Beine beim Auffangen der Stange beugen
- Hüften nach unten und hinten
- Fersen während der Power Presses unten halten
- Antrieb aus den Beinen
- Powere die Stange hoch



STEHENDE OVERHEAD TRIZEPS EXTENSION

Positions-Setup

- Split Stance – Knie soft, Gewicht gleichmäßig auf vorderem und hinterem Fuß
- Schultern tief
- Bauchnabel einziehen, Bauchmuskeln angespannt
- Brust aufrecht

Ausführungs-Setup

- Scheibe über Kopf strecken und zurück zum unteren Nackenbereich
- Ellbogen nach vorn

EBENE 2

- Sinke in die Beine und lasse den Core dabei angespannt
- Schultern nach unten und hinten halten, um die Arbeit in den Trizeps zu halten



TRIZEPS EXTENSION

Positions-Setup

- Hände schulterweit auseinander
- Ellbogen zeigen nach unten und direkt über die Schultern
- Schultern weg von den Ohren
- Bauchnabel einziehen und Bauchmuskeln anspannen
- Kopf auf dem Step abgestützt
- Füße flach auf den Boden

Ausführungs-Setup

- Stange zur Stirn senken

Folge

- Die Ellbogen fortwährend zusammenziehen
- Handgelenke bleiben stark
- Lasse die Ellbogen direkt über die Schultern

Lasse den Oberarm vertikal mit Ellbogen, die während der Streckungen nach unten Rtg. Step zeigen. So isolieren wir die Belastung im Trizeps



TRIZEPS PRESS

Positions-Setup

Wie bei der Trizeps Extension.

Ausführungs-Setup

- Stange ablegen Rtg. Körper
- Ziel sind die unteren Rippen
- Ellbogen nicht tiefer als Stepkante, um die Schultern zu schützen

EBENE 2

- Lasse die Ellbogen neben den Körperseiten
- Vermeide es, die Schultern nach vorn springen zu lassen
- Schultern weg von den Ohren



SITZENDE OVERHEAD TRIZEPS EXTENSION

Positions-Setup

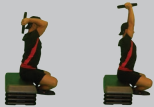
- Beine kreuzen, damit Hüften aufgerichtet sind
- Scheibe über den Kopf halten, Arme leicht n. vorn, sodass du deine Ellbogen gerade sehen kannst
- Schultern weg von den Ohren
- **Brust aufrecht – Bauchmuskeln angespannt**
- Kinn eingezogen

Ausführungs-Setup

- **Scheibe zum unteren Nacken senken**
- Volle Streckung nach oben

Ebene 2

- Lasse die Ellbogen nach innen ziehen – so isolierst du die Trizeps



BIZEPS CURL

Positions-Setup

- Knie soft – Split Stance oder SET-Position
- **Brust aufrecht**
- **Bauchnabel einziehen und Bauchmuskeln anspannen**

Ausführungs-Setup

- Rolle die Stange bis kurz vor die Schultern ein
- Strecke sie ganz nach unten bis zu den Oberschenkeln

EBENE 2

- Ellbogen neben den Körperseiten
- Halte den Körper still



90/90 SETUP FÜR SCHRITT-LÄNGE

- Kniend
- Hüften gerade mit 90°-Winkel in beiden Knien
- Zehen des hinteren Fußes aufstellen und aufrichten; das ergibt die Schrittlänge



LUNGE

Positions-Setup

- **Füße hüftbreit und Schritt zurück in 90/90 Schrittlänge**
- **Hüften und Schultern gerade und parallel nach vorn**
- **Knie in einer Linie zu den Zehen**
- **Bauchnabel einziehen, Bauchmuskeln angespannt und Brust aufrecht**

Ausführungs-Setup

- **Knie beugen – hinteres Knie bewegt sich Rtg. Boden**
- **Vorderer Oberschenkel parallel zum Boden**

Folge

- Gehe tief, um den Po zu trainieren
- Körpergewicht gleichmäßig auf beiden Beinen
- Schiebe dich durch die vordere Ferse, um die Pomuskeln zu aktivieren



STEHENDER SIDE RAISE

Positions-Setup

- SET-Position
- **Ellbogen in 90°-Winkel**
- **Brust aufrecht – Bauchmuskeln angespannt**

Ausführungs-Setup

- **Ellbogen bis knapp unter Schulterhöhe heben**
- **Ellbogen leicht nach vorn**
- Führe die Bewegung mit den Ellbogen
- Kinn einziehen

Ebene 2

- Körper ruhig halten, um die Schultern zu isolieren
- Schultern weg von den Ohren
- Option: Intensität steigern, indem du den Winkel im Ellbogen vergrößerst

Wenn wir die Ellbogen etwas nach vorn halten, sorgen wir dafür, dass wir die Arme in der selben Körperebene heben wie die Schulterblätter, was uns hilft, die Muskeln der Rotatorenmanschette gleichmäßig zu aktivieren, zum Schutz der Schultern. Wenn wir die Bewegung knapp unter Schulterhöhe stoppen, reduziert sich das Risiko der eingeschränkten Bewegungsfreiheit in den Schultern (Stauchung des Schultergewebes).



STEHENDER MAC RAISE

POSITIONS-SETUP

- SET-Position
- **Brust aufrecht, Bauchmuskeln angespannt**
- Kinn einziehen

AUSFÜHRUNGS-SETUP

- Linken Arm nach vorn strecken (Front Raise), Ellbogen leicht gebeugt; gleichzeitig rechten Arm zur Seite heben (Side Raise)
- Scheiben nicht höher als Schultern
- **Hüften und Becken gerade nach vorn, kleine Drehung im Oberkörper**
- Halte die Schultern weg von den Ohren

FOLGE

- Beuge die Knie für einen festen Stand
- Vorderen Arm lang strecken
- Bauchmuskeln anspannen, um nicht zu schwanken



STEHENDER UPRIGHT ROW

Positions-Setup

- SET-Position
- **Brust aufrecht – Bauchmuskeln angespannt**
- Leichtes Ziehen zwischen den Schulterblättern

Ausführungs-Setup

- Stange zum unteren Brustbereich heben
- Ellbogen über der Stange
- Lasse die Stange eng am Körper

EBENE 2

- Führe die Bewegung mit den Ellbogen
- Schulterblätter zusammenziehen

Halte die Brust aufrecht und die Schulterblätter nach hinten gezogen – das platziert die Schulterblätter in die optimale Position, um die Gewichte zu stemmen. Hebe die Stange nicht höher als bis zum unteren Brustbereich, denn so reduziert sich das Risiko für eine mögliche Beeinträchtigung der Schultergelenkbeweglichkeit.



STEHENDER OVERHEAD PRESS

Positions-Setup

- Schrittstellung
- Gewicht gleichmäßig auf vorderem und hinterem Fuß, Knie soft
- Brust aufrecht – Bauchmuskeln angespannt
- Stange in einer Linie mit Kinn, Ellbogen unter den Handgelenken

Ausführungs-Setup

- Presse die Stange nach oben
- Ellbogen in oberster Position soft lassen und etwas nach vorn richten
- Bauchmuskeln anspannen, wenn die Stange über den Kopf geht

EBENE 2

- Körper aufrecht halten und nicht nach hinten lehnen – die Arbeit findet in den Schultern statt



STEHENDER PUSH PRESS

Positions-Setup

- Split Stance
- Gewicht gleichmäßig auf vorderem und hinterem Fuß, Knie soft
- Brust aufrecht – Bauchmuskeln angespannt
- Stange in einer Linie mit Kinn, Ellbogen unter Handgelenke

Ausführungs-Setup

- Presse die Stange hoch
- Lasse die Ellbogen locker in der oberen Position und etwas nach vorn
- Bauchmuskeln anspannen, wenn du die Stange über deinen Kopf hochbewegst

EBENE 2

- Halte deinen Körper aufrecht und lehne dich nicht zurück – halte das Training in den Schultern



PUSHUP

Positions-Setup

- Hände etwas weiter als schulterbreit
- Rücken gerade – Bauchmuskeln angespannt als Unterstützung für die Körpermitte
- Kinn eingezogen

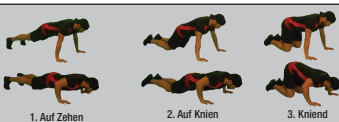
Ausführungs-Setup

- Sinke nach unten und bringe Schultern und Brust auf Ellbogenhöhe

EBENE 2

- Schiebe den Boden weg

Senke die Brust nicht tiefer als Ellbogenhöhe und minimiere so die Belastung für die Rotatorenmanschette.



BENCH CRUNCH

Position Setup

- Lege dich auf den Step
- Füße auf den Boden, nah am Step
- Fingerspitzen zu den Schläfen

Ausführungs-Setup

- Schultern vom Step abheben
- Rippen zu den Hüften schieben
- Kinn einziehen Rtg. Kehle

EBENE 2

- Ein bisschen höher heben – Schulterblätter vom Boden heben



BENCH PULSE CRUNCH

Position Setup

- Auf den Step legen
- Füße auf den Boden, nah am Step
- Hände vom Boden heben, neben die Hüften, Handflächen nach unten

Ausführungs-Setup

- Schultern vom Step hochheben
- Rippen zu den Hüften schieben
- Kinn einziehen Rtg. Kehle

EBENE 2

- Höhe beibehalten – spüre das Brennen



BENCH REVERSE CRUNCH LIFT

Position setup

- Knie über die Hüften
- Mit den Fingern unter der Stepkante festhalten
- Ellbogen ran
- Bauchmuskeln fest anspannen

Ausführungs-Setup

- Reverse Crunch, Beine hochstrecken
- Beine um 45° senken

EBENE 2

- Fokus darauf, den unteren Rücken Rtg. Step zu halten, wenn du die Beine senkst
- Halte das Steißbein oben, um die unteren Bauchmuskeln zu aktivieren

