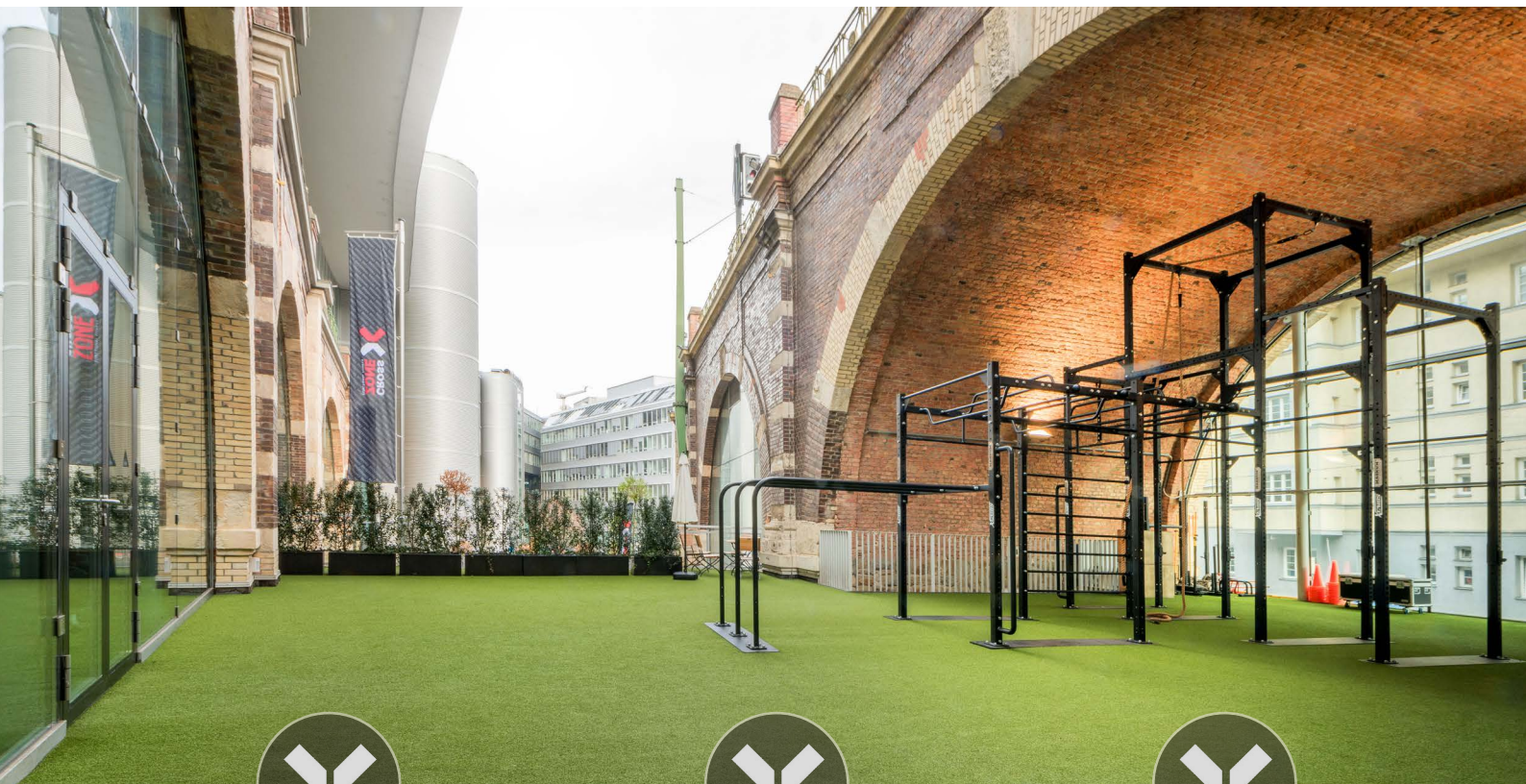

TRAININGSPLAN

HOMEWORKOUT | EQUIPMENT - 4 WEEKS STRENGTH PROGRESSION



Zielsetzung

dieses Plans ist sowohl die Steigerung deiner Oberkörper.- als auch Unterkörperkraft.

Des weiterem ist perfekte Übungsausführung ein wichtiges Ziel um langfristig Fortschritte zu erzielen und Verletzungen vorzubeugen.

Equipment

ist für diesen Plan folgendes vorgesehen:

- Kurzhanteln
- Resistance Bänder

Des weiterem ist entweder ein Stabiler Tisch als auch eine Stabile Tür oder eine Klimmzugstange notwendig.

Vorerfahrung

ist auf jeden Fall ausreichend Vorhanden wenn ihr bereits Trainingserfahrung in der Zone.Fit gesammelt habt.

Alle Relevanten Informationen findest du im Einleitungsvideo. Die Übungen sind jeweils mit den Anleitungen verlinkt.

WEEK 1

01

LOWER BODY

3 x 8 - 12 [Bulgarian Splitsquat](#)
2 x 6 - 10 [Russian hamstringcurl](#)
2 x 10 - 15 [One Leg squats](#)
2 x 10 - 15 [Romanian deadlifts](#)

02

UPPER BODY

3 x 5 - 10 [HSPU/ Progressions](#)
3 x 8 - 12 [Inverted Row](#)
2 x 10 - 15 [Arnoldpress / banded one arm press](#)
2 x 10 - 20 [Sideraises](#)
3 x 10 - 15 [Bizepscurls](#)

NOTES

03

LOWER BODY

3 x 8 - 12 [Pistolsquat / Peterson stepup](#)
2 x 6 - 10 [Sliding Hamstringcurls](#)
2 x 10 - 15 [Squats](#)
2 x 10 - 15 [One Leg hipthrustrer](#)

04

UPPER BODY

3 x 5 - 10 [Pullups / Door Pullups](#)
3 x 8 - 12 [Deficit Pushup](#)
2 x 10 - 15 [Kroc Rows/ Bandend BOR](#)
2 x 8 - 12 [Bent over Rows – wide grip](#)
3 x 10 - 15 [Trizepsextensions](#)

WEEK 3

01

LOWER BODY

3 x 8 - 12 [Bulgarian Splitsquat](#)
3 x 6 - 10 [Russian hamstringcurl](#)
2 x 10 - 15 [One Leg squats](#)
2 x 10 - 15 [Romanian deadlifts](#)

02

UPPER BODY

3 x 5 - 10 [HSPU/ Progressions](#)
3 x 8 - 12 [Inverted Row](#)
3 x 10 - 15 [Arnoldpress / banded one arm press](#)
2 x 10 - 20 [Sideraises](#)
3 x 10 - 15 [Bizepscurls](#)

NOTES

03

LOWER BODY

3 x 8 - 12 [Pistolsquat / Peterson stepup](#)
3 x 6 - 10 [Sliding Hamstringcurls](#)
3 x 10 - 15 [Squats](#)
2 x 10 - 15 [One Leg hipthrustrer](#)

04

UPPER BODY

3 x 5 - 10 [Pullups / Door Pullups](#)
3 x 8 - 12 [Deficit Pushup](#)
3 x 10 - 15 [Kroc Rows/ Bandend BOR](#)
2 x 8 - 12 [Bent over Rows – wide grip](#)
3 x 10 - 15 [Trizepsextensions](#)

WEEK 2

01

LOWER BODY

3 x 8 - 12 [Bulgarian Splitsquat](#)
3 x 6 - 10 [Russian hamstringcurl](#)
2 x 10 - 15 [One Leg squats](#)
2 x 10 - 15 [Romanian deadlifts](#)

02

UPPER BODY

3 x 5 - 10 [HSPU/ Progressions](#)
3 x 8 - 12 [Inverted Row](#)
3 x 10 - 15 [Arnoldpress / banded one arm press](#)
2 x 10 - 20 [Sideraises](#)
3 x 10 - 15 [Bizepscurls](#)

NOTES

03

LOWER BODY

3 x 8 - 12 [Pistolsquat / Peterson stepup](#)
3 x 6 - 10 [Sliding Hamstringcurls](#)
2 x 10 - 15 [Squats](#)
2 x 10 - 15 [One Leg hipthrustrer](#)

04

UPPER BODY

3 x 5 - 10 [Pullups / Door Pullups](#)
3 x 8 - 12 [Deficit Pushup](#)
3 x 10 - 15 [Kroc Rows/ Bandend BOR](#)
2 x 8 - 12 [Bent over Rows – wide grip](#)
3 x 10 - 15 [Trizepsextensions](#)

WEEK 4

01

LOWER BODY

3 x 8 - 12 [Bulgarian Splitsquat](#)
3 x 6 - 10 [Russian hamstringcurl](#)
3 x 10 - 15 [One Leg squats](#)
2 x 10 - 15 [Romanian deadlifts](#)

02

UPPER BODY

3 x 5 - 10 [HSPU/ Progressions](#)
3 x 8 - 12 [Inverted Row](#)
3 x 10 - 15 [Arnoldpress / banded one arm press](#)
2 x 10 - 20 [Sideraises](#)
3 x 10 - 15 [Bizepscurls](#)

NOTES

03

LOWER BODY

3 x 8 - 12 [Pistolsquat / Peterson stepup](#)
3 x 6 - 10 [Sliding Hamstringcurls](#)
3 x 10 - 15 [Squats](#)
2 x 10 - 15 [One Leg hipthrustrer](#)

04

UPPER BODY

3 x 5 - 10 [Pullups / Door Pullups](#)
3 x 8 - 12 [Deficit Pushup](#)
3 x 10 - 15 [Kroc Rows/ Bandend BOR](#)
3 x 8 - 12 [Bent over Rows – wide grip](#)
3 x 10 - 15 [Trizepsextensions](#)



zone.fit