

# Deutschland

# BASEBALL



Krafttrainingsprogramm  
Offseason/Inseason

**SCIMP**  
PERFORMANCE

# Manual zum Krafttrainingsprogramm



## Grundsätzliches:

Dieser Krafttrainingsplan ist speziell für die Offseason von Baseballspielern konzipiert. Ich versuche damit, die Trainingsmethoden von Stemp Performance auch für Athleten verfügbar zu machen, die nicht die Möglichkeit der persönlichen Betreuung nutzen können. Da dieser Trainingsplan für einen möglichst großen Kreis von Athleten anwendbar sein soll, kann er natürlich nicht auf persönliche Besonderheiten eingehen. Deshalb ist er auf die allgemeinen Anforderungen von Baseballspielern ausgelegt und beinhaltet die häufigsten Probleme, die ich in den letzten Jahren bei Baseballspielern gesehen habe. Er setzt voraus, dass der Athlet bereits gewisse Erfahrung mit Krafttraining hat, sowie aktuell keine Verletzungen oder sonstige körperlichen Einschränkungen hat.

Bei Verletzungen oder körperlichen Einschränkungen sollte immer vor Trainingsbeginn professioneller Rat eingeholt werden, ob mit dem Trainingsplan begonnen werden kann. Das gleiche gilt auch, sollten während des Trainings Schmerzen auftreten.

## Warmup:

Das Warmup hat mehrere Ziele. Ganz grundlegend natürlich zuerst einmal zum Aufwärmen und Vorbereiten des Körpers auf das Training. Zusätzlich haben die Übungen aber auch den Sinn ganz bestimmte Muskeln gezielt zu aktivieren und dem Körper die richtigen (effizientesten) Bewegungsmuster beizubringen. Es ist damit ein wichtiger Bestandteil für die Entwicklung der athletischen Fähigkeiten.

Jedes Warmup beginnt mit dem Foamroller. Dieser soll zunächst kleine Knoten und Verklebungen in der zu trainierenden Muskulatur lösen und die Muskeln lockern, damit diese ihre volle Leistungsfähigkeit entfalten können.

Darauf folgen die allgemeinen Aufwärmübungen um die Muskeln zu aktivieren, die Durchblutung anzuregen und die Gelenke, Bänder und Sehnen auf die bevorstehende Belastung vorzubereiten.

### *Warmup*

Übung	Sätze	Wdh
<b>Foamroller:</b>		
Waden		
Oberschenkelrückseite		
Oberschenkelinnenseite		
Oberschenkelaußenseite		
Oberschenkelvorderseite	1	Je 30 Sek
Po		
Rücken		
Brust		
Lat		
Trizeps		
Krokodilatmen	1	8
Seilspringen	1	1 Min
World's Greatest Stretch	1	Je 5
Überkopfkniebeuge	1	6
Yogaliegestütze	1	6
Rumpfbücke	1	12 Sek
Rumpfbücke seitlich	1	Je 10 Sek
Armkreisen rückwärts	1	15

Zusätzlich erfolgen jeweils von der ersten Übung jeder zu trainierenden Muskelgruppen 1-3 Aufwärmätze mit einem geringeren Gewicht als dem späteren Arbeitsgewicht. Diese sind im Trainingsplan nicht extra erwähnt und zählen nicht zu den eigentlichen Arbeitssätzen dazu.

# Manual zum Krafttrainingsprogramm



## Gute Haltung:

Alle Übungen setzen eine gute Körperhaltung voraus. Diese wird auch in den Übungsbeschreibungen nicht jedes Mal wieder extra erwähnt, sondern wird vorausgesetzt.

Eine gute Körperhaltung bedeutet:

- Rumpf und Po angespannt
- Brust raus
- Schulterblätter nach hinten unten gezogen
- Kopf Richtung Decke und leicht nach hinten geschoben

## Einbeinige/Einarmige Übungen:

Bei einbeinigen bzw. einarmigen Übungen (auch alternierende Übungen) gilt die angegebene Wiederholungszahl für jedes Bein/jeden Arm (z. B. je 10 Wiederholungen bei einbeinigem Kreuzheben bedeuten 10 Wiederholungen mit dem einen Bein und direkt danach 10 Wiederholungen mit dem anderen Bein.) Dabei sollte stets mit dem schwächeren Bein/Arm begonnen werden und danach mit dem stärkeren Bein/Arm nur so viel Gewicht bzw. so viele Wiederholungen absolviert werden, wie das Schwächere zuvor geschafft hat. Anderenfalls werden eventuell bestehende Kraftunterschiede nicht ausgeglichen oder verstärken sich sogar noch.

## Aufbau der Trainingspläne:

Insgesamt besteht der Trainingsplan aus 4 Trainingsphasen. Jede Trainingsphase dauert 4-6 Wochen. Ich habe jeweils einen Trainingsplan mit 4 und 3 Trainingstagen pro Woche geschrieben. 4 Tage pro Woche ist dabei meine Empfehlung. Für Spieler, die keine 4 Tage pro Woche schaffen, habe ich den 3 Tage pro Woche Plan geschrieben. Sollten sich eure zeitlichen Möglichkeiten im Laufe der Offseason ändern, könnt ihr auch für die einzelnen Trainingsphasen zwischen dem 3 und 4 Tage pro Woche Plan wechseln.

Zu oberst steht immer der Name der jeweiligen Übung.

Danach folgt für jede der 4-6 Wochen eine Zeile mit den festgelegten:

Sätzen	=	Runden wie oft die jeweilige Übung ausgeführt wird
Wiederholungen (Wdh)	=	Wie oft eine Übung während eines Satzes ausgeführt wird
Tempo	=	Die erste Zahl gibt an wie viele Sekunden die exzentrische Bewegung (Gewicht senkt sich) dauert, die zweite Zahl gibt an wie viele Sekunden das Gewicht in der Endposition gehalten wird, die dritte Zahl gibt an wie viele Sekunden die konzentrische Bewegung dauert (Gewicht hebt sich). Ist bei der dritten Zahl ein X angegeben, so bedeutet das, dass das Gewicht so explosiv wie möglich bewegt werden soll. Achtung! Explosiv bedeutet nicht mit Schwung oder unsauberer Technik! Die Bewegung muss weiterhin voll kontrolliert bleiben. Es soll allerdings ein maximaler Kraftimpuls der Muskulatur erzeugt werden.
Pause	=	Wie lang die Pause bis zum nächsten Satz bzw. bei Supersätzen zur nächsten Übung dauert

In den hinteren Zellen können die tatsächlich ausgeführten Wiederholungen und das dabei verwendete Gewicht notiert werden um den Trainingserfolg besser messen zu können.

# Manual zum Krafttrainingsprogramm



Beispiel:

Kniebeugen										
Woche	Sätze	Wdh	Tempo	Pause	Satz 1	Satz 2	Satz 3	Satz 4	Satz 5	Satz 6
1	3	10	3:0:1	-						
2	3	10	3:0:1	-						
3	3	10	3:0:1	-						
4	3	10	3:0:1	-						

Bankdrücken										
Woche	Sätze	Wdh	Tempo	Pause	Satz 1	Satz 2	Satz 3	Satz 4	Satz 5	Satz 6
1	3	10	3:0:1	-						
2	3	10	3:0:1	-						
3	3	10	3:0:1	-						
4	3	10	3:0:1	-						

Sind mehrere Übungen umrahmt, so sollen diese als Supersatz ausgeführt werden. Das heißt, es wird der 1. Satz der 1. Übung ausgeführt, von dort geht man in den 1. Satz der 2. Übung usw. Erst nachdem man den 1. Satz von allen umrahmten Übungen erledigt hat beginnt man wieder bei der 1. Übung mit dem 2. Satz. Dieser Reihenfolge folgt man, bis alle Sätze für alle Übungen erledigt sind.

Im Beispiel würdest du also 1 Satz Kniebeugen mit 10 Wdh machen, dabei 3 Sekunden das Gewicht absenken und 1 Sekunde wieder hochdrücken. Danach beginnst du ohne zusätzliche Pause den 1. Satz Bankdrücken mit dem gleichen Tempo. Dann geht es wieder für den 2. Satz zurück zum Kniebeugen, usw.

## Equipment:

Im Trainingsplan habe ich versucht möglichst wenig „Spezialequipment“ zu verwenden, dass es in normalen Fitnessstudios nicht gibt. Bei einigen Übungen, die Equipment voraussetzen, welches nicht in jedem Studio verbreitet ist, habe ich zusätzlich eine Alternative im Plan angegeben. Trotzdem kann es natürlich je nach Ausstattung passieren, dass für einzelne Übungen nicht das notwendige Equipment bei dir vorhanden ist. Besonders beim 3 Tage Inseasonprogramm sind einige Übungen dabei, die vermutlich nicht in jedem gewöhnlichen Fitnessstudio ausgeführt werden können. In dem Fall kannst du immer auf eine einfachere Variante der jeweiligen Übung zurückgreifen, für die dein Equipment ausreicht.

## Aufteilung der Trainingstage:

Du kannst die Trainingstage unter der Woche aufteilen, wie es für deinen Wochenplan am besten passt. Im Idealfall versuchen wir die Regenerationszeit zwischen den Trainingstagen bestmöglich über die gesamte Woche zu verteilen. Beim 4 Tage pro Woche Plan wäre das z. B. Montag – Mittwoch – Donnerstag – Samstag oder Montag – Dienstag – Donnerstag – Freitag.

**Viel Erfolg beim Training!**

**Stefan Müller**

## Haftungsausschluss:

Die Trainingspläne und Übungsbeschreibungen sind nach besten Wissen und Gewissen erstellt. Trotzdem birgt Krafttraining, besonders bei falscher Ausführung, immer auch die Gefahr von Verletzungen. Die Verwendung dieses Trainingsplanes erfolgt daher auf eigene Verantwortung!

# Krafttrainingsplan Offseason

## Woche 1 - 4

Supersatz	Kettlebellfrontkniebeugen					Satz 1	Satz 2	Satz 3	Satz 4	Satz 5
	<b>Woche</b>	<b>Sätze</b>	<b>Wdh</b>	<b>Tempo</b>	<b>Pause</b>					
	1	4	15	3:0:1	-					
	2	4	15	3:0:1	-					
	3	4	15	3:0:1	-					
	4	4	15	3:0:1	-					
	Fußgelenksmobilisation					Satz 1	Satz 2	Satz 3	Satz 4	Satz 5
	<b>Woche</b>	<b>Sätze</b>	<b>Wdh</b>	<b>Tempo</b>	<b>Pause</b>					
	1	3	je 8	-	-					
	2	3	je 8	-	-					
3	3	je 8	-	-						
4	3	je 8	-	-						
Supersatz	Ausfallschritte rückwärts					Satz 1	Satz 2	Satz 3	Satz 4	Satz 5
	<b>Woche</b>	<b>Sätze</b>	<b>Wdh</b>	<b>Tempo</b>	<b>Pause</b>					
	1	3	je 12	3:0:1	-					
	2	3	je 12	3:0:1	-					
	3	3	je 12	3:0:1	-					
	4	3	je 12	3:0:1	-					
	BWS Rotation Foamroller					Satz 1	Satz 2	Satz 3	Satz 4	Satz 5
	<b>Woche</b>	<b>Sätze</b>	<b>Wdh</b>	<b>Tempo</b>	<b>Pause</b>					
	1	3	je 6	2:0:2	-					
	2	3	je 6	2:0:2	-					
3	3	je 6	2:0:2	-						
4	3	je 6	2:0:2	-						
Supersatz	Kabelzugdurchziehen					Satz 1	Satz 2	Satz 3	Satz 4	Satz 5
	<b>Woche</b>	<b>Sätze</b>	<b>Wdh</b>	<b>Tempo</b>	<b>Pause</b>					
	1	3	20	3:0:1	-					
	2	3	20	3:0:1	-					
	3	3	20	3:0:1	-					
	4	3	20	3:0:1	-					
	Bearwalk vorwärts-rückwärts					Satz 1	Satz 2	Satz 3	Satz 4	Satz 5
	<b>Woche</b>	<b>Sätze</b>	<b>Wdh</b>	<b>Tempo</b>	<b>Pause</b>					
	1	3	je 10	2:0:2	-					
	2	3	je 10	2:0:2	-					
3	3	je 10	2:0:2	-						
4	3	je 10	2:0:2	-						
Supersatz	Physioballcrunches					Satz 1	Satz 2	Satz 3	Satz 4	Satz 5
	<b>Woche</b>	<b>Sätze</b>	<b>Wdh</b>	<b>Tempo</b>	<b>Pause</b>					
	1	3	20	2:0:2	-					
	2	3	20	2:0:2	-					
	3	3	20	2:0:2	-					
	4	3	20	2:0:2	-					
	Ausfallschritte seitlich					Satz 1	Satz 2	Satz 3	Satz 4	Satz 5
	<b>Woche</b>	<b>Sätze</b>	<b>Wdh</b>	<b>Tempo</b>	<b>Pause</b>					
	1	2	je 12	3:0:1	-					
	2	2	je 12	3:0:1	-					
3	2	je 12	3:0:1	-						
4	2	je 12	3:0:1	-						

# Krafttrainingsplan Offseason

## Woche 1 - 4

Supersatz	Umgekehrtes Rudern					Satz 1	Satz 2	Satz 3	Satz 4	Satz 5
	<b>Woche</b>	<b>Sätze</b>	<b>Wdh</b>	<b>Tempo</b>	<b>Pause</b>					
	1	4	15	3:0:1	-					
	2	4	15	3:0:1	-					
	3	4	15	3:0:1	-					
	4	4	15	3:0:1	-					
	Kurzhandelbankdrücken alternierend					Satz 1	Satz 2	Satz 3	Satz 4	Satz 5
	<b>Woche</b>	<b>Sätze</b>	<b>Wdh</b>	<b>Tempo</b>	<b>Pause</b>					
	1	3	je 12	3:0:1	-					
	2	3	je 12	3:0:1	-					
3	3	je 12	3:0:1	-						
4	3	je 12	3:0:1	-						
Supersatz	Kabelzugrudern 1 Arm Fatgrip					Satz 1	Satz 2	Satz 3	Satz 4	Satz 5
	<b>Woche</b>	<b>Sätze</b>	<b>Wdh</b>	<b>Tempo</b>	<b>Pause</b>					
	1	3	je 12	3:0:1	-					
	2	3	je 12	3:0:1	-					
	3	3	je 12	3:0:1	-					
	4	3	je 12	3:0:1	-					
	Antirotation Kabelzug					Satz 1	Satz 2	Satz 3	Satz 4	Satz 5
	<b>Woche</b>	<b>Sätze</b>	<b>Wdh</b>	<b>Tempo</b>	<b>Pause</b>					
	1	3	je 10	1:0:3	-					
	2	3	je 10	1:0:3	-					
3	3	je 10	1:0:3	-						
4	3	je 10	1:0:3	-						
Supersatz	Y's 1 Arm in Bauchlage					Satz 1	Satz 2	Satz 3	Satz 4	Satz 5
	<b>Woche</b>	<b>Sätze</b>	<b>Wdh</b>	<b>Tempo</b>	<b>Pause</b>					
	1	3	je 8	1:0:3	-					
	2	3	je 8	1:0:3	-					
	3	3	je 8	1:0:3	-					
	4	3	je 8	1:0:3	-					
	Trizepsdrücken Seil					Satz 1	Satz 2	Satz 3	Satz 4	Satz 5
	<b>Woche</b>	<b>Sätze</b>	<b>Wdh</b>	<b>Tempo</b>	<b>Pause</b>					
	1	3	12	3:0:1	-					
	2	3	12	3:0:1	-					
3	3	12	3:0:1	-						
4	3	12	3:0:1	-						
Supersatz	Kettlebelltragen 1 Arm überkopf					Satz 1	Satz 2	Satz 3	Satz 4	Satz 5
	<b>Woche</b>	<b>Sätze</b>	<b>Wdh</b>	<b>Tempo</b>	<b>Pause</b>					
	1	3	je 20 m	-	-					
	2	3	je 20 m	-	-					
	3	3	je 20 m	-	-					
	4	3	je 20 m	-	-					
	Schulteraußenrotation in Seitlage					Satz 1	Satz 2	Satz 3	Satz 4	Satz 5
	<b>Woche</b>	<b>Sätze</b>	<b>Wdh</b>	<b>Tempo</b>	<b>Pause</b>					
	1	3	je 12	2:0:2	-					
	2	3	je 12	2:0:2	-					
3	3	je 12	2:0:2	-						
4	3	je 12	2:0:2	-						

# Krafttrainingsplan Offseason

## Woche 1 - 4

Supersatz	Kreuzheben mit gestreckten Beinen					Satz 1	Satz 2	Satz 3	Satz 4	Satz 5
	<b>Woche</b>	<b>Sätze</b>	<b>Wdh</b>	<b>Tempo</b>	<b>Pause</b>					
	1	4	15	3:0:1	-					
	2	4	15	3:0:1	-					
	3	4	15	3:0:1	-					
	4	4	15	3:0:1	-					
	Wallslides					Satz 1	Satz 2	Satz 3	Satz 4	Satz 5
	<b>Woche</b>	<b>Sätze</b>	<b>Wdh</b>	<b>Tempo</b>	<b>Pause</b>					
	1	3	8	2:0:2	-					
	2	3	8	2:0:2	-					
3	3	8	2:0:2	-						
4	3	8	2:0:2	-						
Supersatz	Aufsteiger					Satz 1	Satz 2	Satz 3	Satz 4	Satz 5
	<b>Woche</b>	<b>Sätze</b>	<b>Wdh</b>	<b>Tempo</b>	<b>Pause</b>					
	1	3	je 12	3:0:1	-					
	2	3	je 12	3:0:1	-					
	3	3	je 12	3:0:1	-					
	4	3	je 12	3:0:1	-					
	Birddogs auf Bank					Satz 1	Satz 2	Satz 3	Satz 4	Satz 5
	<b>Woche</b>	<b>Sätze</b>	<b>Wdh</b>	<b>Tempo</b>	<b>Pause</b>					
	1	3	je 6	2:0:2	-					
	2	3	je 6	2:0:2	-					
3	3	je 6	2:0:2	-						
4	3	je 6	2:0:2	-						
Supersatz	Beinbeuger Physioball					Satz 1	Satz 2	Satz 3	Satz 4	Satz 5
	<b>Woche</b>	<b>Sätze</b>	<b>Wdh</b>	<b>Tempo</b>	<b>Pause</b>					
	1	3	12	3:0:1	-					
	2	3	12	3:0:1	-					
	3	3	12	3:0:1	-					
	4	3	12	3:0:1	-					
	Hüftbeugerstretch					Satz 1	Satz 2	Satz 3	Satz 4	Satz 5
	<b>Woche</b>	<b>Sätze</b>	<b>Wdh</b>	<b>Tempo</b>	<b>Pause</b>					
	1	3	je 20 sek	-	-					
	2	3	je 20 sek	-	-					
3	3	je 20 sek	-	-						
4	3	je 20 sek	-	-						
Supersatz	Deadbugs					Satz 1	Satz 2	Satz 3	Satz 4	Satz 5
	<b>Woche</b>	<b>Sätze</b>	<b>Wdh</b>	<b>Tempo</b>	<b>Pause</b>					
	1	3	10	5:0:1	-					
	2	3	10	5:0:1	-					
	3	3	10	5:0:1	-					
	4	3	10	5:0:1	-					
	BWS Mobilisation auf Bank					Satz 1	Satz 2	Satz 3	Satz 4	Satz 5
	<b>Woche</b>	<b>Sätze</b>	<b>Wdh</b>	<b>Tempo</b>	<b>Pause</b>					
	1	3	6	3:0:1	-					
	2	3	6	3:0:1	-					
3	3	6	3:0:1	-						
4	3	6	3:0:1	-						

# Krafttrainingsplan Offseason

## Woche 1 - 4

Supersatz	Latziehen überkreuz					Satz 1	Satz 2	Satz 3	Satz 4	Satz 5
	<b>Woche</b>	<b>Sätze</b>	<b>Wdh</b>	<b>Tempo</b>	<b>Pause</b>					
	1	4	12	3:0:1	-					
	2	4	12	3:0:1	-					
	3	4	12	3:0:1	-					
	4	4	12	3:0:1	-					
	Kettlebelldrücken 1 Arm halbkniend					Satz 1	Satz 2	Satz 3	Satz 4	Satz 5
	<b>Woche</b>	<b>Sätze</b>	<b>Wdh</b>	<b>Tempo</b>	<b>Pause</b>					
	1	3	je 12	3:0:1	-					
	2	3	je 12	3:0:1	-					
3	3	je 12	3:0:1	-						
4	3	je 12	3:0:1	-						
Supersatz	Kurzhandelrudern 1 Arm exzentrisch					Satz 1	Satz 2	Satz 3	Satz 4	Satz 5
	<b>Woche</b>	<b>Sätze</b>	<b>Wdh</b>	<b>Tempo</b>	<b>Pause</b>					
	1	3	je 6	5:0:1	-					
	2	3	je 6	5:0:1	-					
	3	3	je 6	5:0:1	-					
	4	3	je 6	5:0:1	-					
	Kabelzugchops halbkniend					Satz 1	Satz 2	Satz 3	Satz 4	Satz 5
	<b>Woche</b>	<b>Sätze</b>	<b>Wdh</b>	<b>Tempo</b>	<b>Pause</b>					
	1	3	je 8	1:0:3	-					
	2	3	je 8	1:0:3	-					
3	3	je 8	1:0:3	-						
4	3	je 8	1:0:3	-						
Supersatz	TRX Liegestütze					Satz 1	Satz 2	Satz 3	Satz 4	Satz 5
	<b>Woche</b>	<b>Sätze</b>	<b>Wdh</b>	<b>Tempo</b>	<b>Pause</b>					
	1	3	15	3:0:1	-					
	2	3	15	3:0:1	-					
	3	3	15	3:0:1	-					
	4	3	15	3:0:1	-					
	Rumpfbeuge seitlich haltend					Satz 1	Satz 2	Satz 3	Satz 4	Satz 5
	<b>Woche</b>	<b>Sätze</b>	<b>Wdh</b>	<b>Tempo</b>	<b>Pause</b>					
	1	3	je 20 sek	-	-					
	2	3	je 20 sek	-	-					
3	3	je 20 sek	-	-						
4	3	je 20 sek	-	-						
Supersatz	Bizepscurls + Überkopfdücken					Satz 1	Satz 2	Satz 3	Satz 4	Satz 5
	<b>Woche</b>	<b>Sätze</b>	<b>Wdh</b>	<b>Tempo</b>	<b>Pause</b>					
	1	2	15	2:0:2	-					
	2	2	15	2:0:2	-					
	3	2	15	2:0:2	-					
	4	2	15	2:0:2	-					
	Unterarmstrecken					Satz 1	Satz 2	Satz 3	Satz 4	Satz 5
	<b>Woche</b>	<b>Sätze</b>	<b>Wdh</b>	<b>Tempo</b>	<b>Pause</b>					
	1	2	20	2:0:2	-					
	2	2	20	2:0:2	-					
3	2	20	2:0:2	-						
4	2	20	2:0:2	-						



# Krafttrainingsplan Offseason

## Woche 5 - 10

Supersatz	Boxkniebeugen					Satz 1	Satz 2	Satz 3	Satz 4	Satz 5
	<b>Woche</b>	<b>Sätze</b>	<b>Wdh</b>	<b>Tempo</b>	<b>Pause</b>					
	5	3	8	3:0:1	-					
	6	3	8	3:0:1	-					
	7	4	6	3:0:1	-					
	8	4	6	3:0:1	-					
	9	4	6	3:0:1	-					
	10	3	6	3:0:1	-					
	Fußgelenksmobilisation									
	<b>Woche</b>	<b>Sätze</b>	<b>Wdh</b>	<b>Tempo</b>	<b>Pause</b>					
	5	3	je 8	2:0:2	-					
6	3	je 8	2:0:2	-						
7	3	je 8	2:0:2	-						
8	3	je 8	2:0:2	-						
9	3	je 8	2:0:2	-						
10	3	je 8	2:0:2	-						
Supersatz	Kreuzheben 1 Bein/ 1 Arm barfuß					Satz 1	Satz 2	Satz 3	Satz 4	Satz 5
	<b>Woche</b>	<b>Sätze</b>	<b>Wdh</b>	<b>Tempo</b>	<b>Pause</b>					
	5	3	je 8	3:0:1	-					
	6	3	je 8	3:0:1	-					
	7	3	je 8	3:0:1	-					
	8	3	je 8	3:0:1	-					
	9	3	je 8	3:0:1	-					
	10	2	je 8	3:0:1	-					
	Bretzelstretch									
	<b>Woche</b>	<b>Sätze</b>	<b>Wdh</b>	<b>Tempo</b>	<b>Pause</b>					
	5	3	je 20 sek	-	-					
6	3	je 20 sek	-	-						
7	3	je 20 sek	-	-						
8	3	je 20 sek	-	-						
9	3	je 20 sek	-	-						
10	2	je 20 sek	-	-						
Supersatz	Rumpfrücke mit Schultertaps/Scheibenstapeln					Satz 1	Satz 2	Satz 3	Satz 4	Satz 5
	<b>Woche</b>	<b>Sätze</b>	<b>Wdh</b>	<b>Tempo</b>	<b>Pause</b>					
	5	3	je 6	2:0:2	-					
	6	3	je 6	2:0:2	-					
	7	3	je 6	2:0:2	-					
	8	3	je 6	2:0:2	-					
	9	3	je 6	2:0:2	-					
	10	3	je 6	2:0:2	-					
	Hüftbrücke mit Überkopfgreifen alternierend									
	<b>Woche</b>	<b>Sätze</b>	<b>Wdh</b>	<b>Tempo</b>	<b>Pause</b>					
	5	3	je 6	2:0:2	-					
6	3	je 6	2:0:2	-						
7	3	je 6	2:0:2	-						
8	3	je 6	2:0:2	-						
9	3	je 6	2:0:2	-						
10	3	je 6	2:0:2	-						
Supersatz	Antiextension Kabelzug halbkniend					Satz 1	Satz 2	Satz 3	Satz 4	Satz 5
	<b>Woche</b>	<b>Sätze</b>	<b>Wdh</b>	<b>Tempo</b>	<b>Pause</b>					
	5	2	10	2:0:2	-					
	6	2	10	2:0:2	-					
	7	2	10	2:0:2	-					
	8	2	12	2:0:2	-					
	9	2	12	2:0:2	-					
	10	2	12	2:0:2	-					
	Seitschritte Kabelzug/Superband									
	<b>Woche</b>	<b>Sätze</b>	<b>Wdh</b>	<b>Tempo</b>	<b>Pause</b>					
	5	2	je 12	1:0:1	-					
6	2	je 12	1:0:1	-						
7	2	je 12	1:0:1	-						
8	2	je 12	1:0:1	-						
9	2	je 12	1:0:1	-						
10	2	je 12	1:0:1	-						

# Krafttrainingsplan Offseason

## Woche 5 - 10

Supersatz	Sitzend Rudern					Satz 1	Satz 2	Satz 3	Satz 4	Satz 5
	Woche	Sätze	Wdh	Tempo	Pause					
	5	3	12	3:0:1	-					
	6	3	12	3:0:1	-					
	7	3	12	3:0:1	-					
	8	3	12	3:0:1	-					
	9	3	12	3:0:1	-					
	10	3	12	3:0:1	-					
	BWS Rotation Vierfüßlerstand					Satz 1	Satz 2	Satz 3	Satz 4	Satz 5
	Woche	Sätze	Wdh	Tempo	Pause					
5	3	je 6	2:0:2	-						
6	3	je 6	2:0:2	-						
7	3	je 6	2:0:2	-						
8	3	je 6	2:0:2	-						
9	3	je 6	2:0:2	-						
10	3	je 6	2:0:2	-						

Supersatz	Latziehen mit gestreckten Armen vorgebeugt					Satz 1	Satz 2	Satz 3	Satz 4	Satz 5
	Woche	Sätze	Wdh	Tempo	Pause					
	5	4	12	3:0:1	-					
	6	4	12	3:0:1	-					
	7	4	12	3:0:1	-					
	8	4	12	3:0:1	-					
	9	4	12	3:0:1	-					
	10	4	12	3:0:1	-					
	Kabelzugdrücken 1 Arm					Satz 1	Satz 2	Satz 3	Satz 4	Satz 5
	Woche	Sätze	Wdh	Tempo	Pause					
5	3	je 8	3:0:1	-						
6	3	je 8	3:0:1	-						
7	3	je 8	3:0:1	-						
8	3	je 8	3:0:1	-						
9	3	je 8	3:0:1	-						
10	3	je 8	3:0:1	-						

Supersatz	Facepulls					Satz 1	Satz 2	Satz 3	Satz 4	Satz 5
	Woche	Sätze	Wdh	Tempo	Pause					
	5	3	12	3:0:1	-					
	6	3	12	3:0:1	-					
	7	3	12	3:0:1	-					
	8	3	12	3:0:1	-					
	9	3	12	3:0:1	-					
	10	3	12	3:0:1	-					
	Kabelzuglifts Ausfallschritt					Satz 1	Satz 2	Satz 3	Satz 4	Satz 5
	Woche	Sätze	Wdh	Tempo	Pause					
5	3	je 6	1:0:3	-						
6	3	je 6	1:0:3	-						
7	3	je 6	1:0:3	-						
8	3	je 6	1:0:3	-						
9	3	je 6	1:0:3	-						
10	3	je 6	1:0:3	-						

Supersatz	T-Liegestütze					Satz 1	Satz 2	Satz 3	Satz 4	Satz 5
	Woche	Sätze	Wdh	Tempo	Pause					
	5	3	je 6	2:0:2	-					
	6	3	je 6	2:0:2	-					
	7	3	je 6	2:0:2	-					
	8	3	je 6	2:0:2	-					
	9	3	je 6	2:0:2	-					
	10	3	je 6	2:0:2	-					
	Rumpfbücke seitlich + Beinheben					Satz 1	Satz 2	Satz 3	Satz 4	Satz 5
	Woche	Sätze	Wdh	Tempo	Pause					
5	2	je 10	2:0:2	-						
6	2	je 10	2:0:2	-						
7	2	je 10	2:0:2	-						
8	2	je 10	2:0:2	-						
9	2	je 10	2:0:2	-						
10	2	je 10	2:0:2	-						

# Krafttrainingsplan Offseason

## Woche 5 - 10

		Trapbarkreuzheben barfuß/Kreuzheben Stange erhöht barfuß										
		Woche	Sätze	Wdh	Tempo	Pause	Satz 1	Satz 2	Satz 3	Satz 4	Satz 5	
Supersatz	5	4	6	3:0:1	-							
	6	4	6	3:0:1	-							
	7	4	6	3:0:1	-							
	8	4	6	3:0:1	-							
	9	4	6	3:0:1	-							
	10	3	6	3:0:1	-							
	BWS Mobilisation Foamroller											
	Woche	Sätze	Wdh	Tempo	Pause	Satz 1	Satz 2	Satz 3	Satz 4	Satz 5		
	5	3	je 6	2:0:2	-							
	6	3	je 6	2:0:2	-							
7	3	je 6	2:0:2	-								
8	3	je 6	2:0:2	-								
9	3	je 6	2:0:2	-								
10	3	je 6	2:0:2	-								

		Geteilte Kniebeugen - hinterer Fuß auf Bank										
		Woche	Sätze	Wdh	Tempo	Pause	Satz 1	Satz 2	Satz 3	Satz 4	Satz 5	
Supersatz	5	3	je 8	3:0:1	-							
	6	3	je 8	3:0:1	-							
	7	4	je 8	3:0:1	-							
	8	4	je 8	3:0:1	-							
	9	4	je 8	3:0:1	-							
	10	3	je 8	3:0:1	-							
	Adduktorenstretch											
	Woche	Sätze	Wdh	Tempo	Pause	Satz 1	Satz 2	Satz 3	Satz 4	Satz 5		
	5	3	je 20 Sek	-	-							
	6	3	je 20 Sek	-	-							
7	3	je 20 Sek	-	-								
8	3	je 20 Sek	-	-								
9	3	je 20 Sek	-	-								
10	3	je 20 Sek	-	-								

		Hüfheben										
		Woche	Sätze	Wdh	Tempo	Pause	Satz 1	Satz 2	Satz 3	Satz 4	Satz 5	
Supersatz	5	3	12	3:0:1	-							
	6	3	12	3:0:1	-							
	7	3	12	3:0:1	-							
	8	3	12	3:0:1	-							
	9	3	12	3:0:1	-							
	10	-	12	3:0:1	-							
	Umgekehrte Crunches											
	Woche	Sätze	Wdh	Tempo	Pause	Satz 1	Satz 2	Satz 3	Satz 4	Satz 5		
	5	3	12	2:0:2	-							
	6	3	12	2:0:2	-							
7	3	12	2:0:2	-								
8	3	12	2:0:2	-								
9	3	12	2:0:2	-								
10	3	12	2:0:2	60 Sek								

		Yogaplex										
		Woche	Sätze	Wdh	Tempo	Pause	Satz 1	Satz 2	Satz 3	Satz 4	Satz 5	
Supersatz	5	2	je 5	-	-							
	6	2	je 5	-	-							
	7	2	je 5	-	-							
	8	2	je 5	-	-							
	9	2	je 5	-	-							
	10	2	je 5	-	-							
	Rumpfbücke zwischen 2 Bänken											
	Woche	Sätze	Wdh	Tempo	Pause	Satz 1	Satz 2	Satz 3	Satz 4	Satz 5		
	5	2	30 Sek	-	-							
	6	2	30 Sek	-	-							
7	2	30 Sek	-	-								
8	2	30 Sek	-	-								
9	2	30 Sek	-	-								
10	2	30 Sek	-	-								

# Krafttrainingsplan Offseason

## Woche 5 - 10

Supersatz	TRX Rudern 1 Arm					Satz 1	Satz 2	Satz 3	Satz 4	Satz 5
	Woche	Sätze	Wdh	Tempo	Pause					
	5	4	je 8	3:0:1	-					
	6	4	je 8	3:0:1	-					
	7	4	je 8	3:0:1	-					
	8	4	je 8	3:0:1	-					
	9	4	je 8	3:0:1	-					
	10	3	je 8	3:0:1	-					
	Kettlebellwindmühle					Satz 1	Satz 2	Satz 3	Satz 4	Satz 5
	Woche	Sätze	Wdh	Tempo	Pause					
	5	3	je 6	3:0:1	-					
6	3	je 6	3:0:1	-						
7	3	je 6	3:0:1	-						
8	3	je 6	3:0:1	-						
9	3	je 6	3:0:1	-						
10	3	je 6	3:0:1	-						
Supersatz	T-Bar Rudern					Satz 1	Satz 2	Satz 3	Satz 4	Satz 5
	Woche	Sätze	Wdh	Tempo	Pause					
	5	3	12	3:0:1	-					
	6	3	12	3:0:1	-					
	7	3	12	3:0:1	-					
	8	3	12	3:0:1	-					
	9	3	12	3:0:1	-					
	10	-	12	3:0:1	-					
	Schulteraußenrotation Kabelzug gestützt					Satz 1	Satz 2	Satz 3	Satz 4	Satz 5
	Woche	Sätze	Wdh	Tempo	Pause					
	5	3	je 12	2:0:2	-					
6	3	je 12	2:0:2	-						
7	3	je 12	2:0:2	-						
8	3	je 12	2:0:2	-						
9	3	je 12	2:0:2	-						
10	3	je 12	2:0:2	60 Sek						
Supersatz	Kurzhandelbankdrücken					Satz 1	Satz 2	Satz 3	Satz 4	Satz 5
	Woche	Sätze	Wdh	Tempo	Pause					
	5	3	8	3:0:1	-					
	6	3	8	3:0:1	-					
	7	3	8	3:0:1	-					
	8	3	8	3:0:1	-					
	9	3	8	3:0:1	-					
	10	2	8	3:0:1	-					
	Rumpfrotation Kabelzug breiter Stand					Satz 1	Satz 2	Satz 3	Satz 4	Satz 5
	Woche	Sätze	Wdh	Tempo	Pause					
	5	3	je 10	2:0:2	-					
6	3	je 10	2:0:2	-						
7	3	je 10	2:0:2	-						
8	3	je 10	2:0:2	-						
9	3	je 10	2:0:2	-						
10	2	je 10	2:0:2	-						
Supersatz	Trizepsdrücken Seil überkopf halbkniend					Satz 1	Satz 2	Satz 3	Satz 4	Satz 5
	Woche	Sätze	Wdh	Tempo	Pause					
	5	2	8	3:0:1	-					
	6	2	8	3:0:1	-					
	7	2	8	3:0:1	-					
	8	2	8	3:0:1	-					
	9	2	8	3:0:1	-					
	10	2	8	3:0:1	-					
	Scheibenhalten					Satz 1	Satz 2	Satz 3	Satz 4	Satz 5
	Woche	Sätze	Wdh	Tempo	Pause					
	5	2	30 Sek	-	-					
6	2	30 Sek	-	-						
7	2	30 Sek	-	-						
8	2	30 Sek	-	-						
9	2	30 Sek	-	-						
10	2	30 Sek	-	-						

# Krafttrainingsplan Offseason

## Woche 11 - 14

Supersatz	Skatersprünge					Satz 1	Satz 2	Satz 3	Satz 4	Satz 5
	Woche	Sätze	Wdh	Tempo	Pause					
	11	3	je 5	X	-					
	12	3	je 5	X	-					
	13	3	je 5	X	-					
	14	3	je 5	X	-					
	Medizinballheaves					Satz 1	Satz 2	Satz 3	Satz 4	Satz 5
	Woche	Sätze	Wdh	Tempo	Pause					
	11	3	6	X	-					
	12	3	6	X	-					
13	3	6	X	-						
14	3	6	X	-						
Supersatz	Frontkniebeugen					Satz 1	Satz 2	Satz 3	Satz 4	Satz 5
	Woche	Sätze	Wdh	Tempo	Pause					
	11	5	5	3:0:1	-					
	12	5	5	3:0:1	-					
	13	5	5	3:0:1	-					
	14	3	5	3:0:1	-					
	Latstretch					Satz 1	Satz 2	Satz 3	Satz 4	Satz 5
	Woche	Sätze	Wdh	Tempo	Pause					
	11	3	je 20 sek	-	-					
	12	3	je 20 sek	-	-					
13	3	je 20 sek	-	-						
14	3	je 20 sek	-	-						
Supersatz	Ausfallschritte rückwärts Slideboard/von Box					Satz 1	Satz 2	Satz 3	Satz 4	Satz 5
	Woche	Sätze	Wdh	Tempo	Pause					
	11	3	je 6	3:0:1	-					
	12	3	je 6	3:0:1	-					
	13	3	je 6	3:0:1	-					
	14	3	je 6	3:0:1	-					
	Turkish Getups					Satz 1	Satz 2	Satz 3	Satz 4	Satz 5
	Woche	Sätze	Wdh	Tempo	Pause					
	11	3	je 2	-	-					
	12	3	je 2	-	-					
13	3	je 2	-	-						
14	3	je 2	-	-						
Supersatz	Glute Ham Raise/Beinbeuger exzentrisch					Satz 1	Satz 2	Satz 3	Satz 4	Satz 5
	Woche	Sätze	Wdh	Tempo	Pause					
	11	3	12/6	3:0:1	-					
	12	3	12/6	3:0:1	-					
	13	3	12/6	3:0:1	-					
	14	2	12/6	3:0:1	-					
	Koffertragen 1 Arm					Satz 1	Satz 2	Satz 3	Satz 4	Satz 5
	Woche	Sätze	Wdh	Tempo	Pause					
	11	3	je 20 m	-	-					
	12	3	je 20 m	-	-					
13	3	je 20 m	-	-						
14	2	je 20 m	-	-						

# Krafttrainingsplan Offseason

## Woche 11 - 14

Supersatz	TRX Rudern					Satz 1	Satz 2	Satz 3	Satz 4	Satz 5
	<b>Woche</b>	<b>Sätze</b>	<b>Wdh</b>	<b>Tempo</b>	<b>Pause</b>					
	11	4	8	3:0:1	-					
	12	4	8	3:0:1	-					
	13	4	8	3:0:1	-					
14	4	8	3:0:1	-						
Supersatz	Kurzhandelbankdrücken 1 Arm					Satz 1	Satz 2	Satz 3	Satz 4	Satz 5
	<b>Woche</b>	<b>Sätze</b>	<b>Wdh</b>	<b>Tempo</b>	<b>Pause</b>					
	11	3	je 6	3:0:1	-					
	12	3	je 6	3:0:1	-					
	13	3	je 6	3:0:1	-					
14	3	je 6	3:0:1	-						
Supersatz	Latziehen 1 Arm halbkniend					Satz 1	Satz 2	Satz 3	Satz 4	Satz 5
	<b>Woche</b>	<b>Sätze</b>	<b>Wdh</b>	<b>Tempo</b>	<b>Pause</b>					
	11	3	je 8	3:0:1	-					
	12	3	je 8	3:0:1	-					
	13	3	je 8	3:0:1	-					
14	3	je 8	3:0:1	-						
Supersatz	Liegende Windmühle					Satz 1	Satz 2	Satz 3	Satz 4	Satz 5
	<b>Woche</b>	<b>Sätze</b>	<b>Wdh</b>	<b>Tempo</b>	<b>Pause</b>					
	11	3	je 5	-	-					
	12	3	je 5	-	-					
	13	3	je 5	-	-					
14	3	je 5	-	-						
Supersatz	Deadbugs mit Superband					Satz 1	Satz 2	Satz 3	Satz 4	Satz 5
	<b>Woche</b>	<b>Sätze</b>	<b>Wdh</b>	<b>Tempo</b>	<b>Pause</b>					
	11	3	10	5:0:1	-					
	12	3	10	5:0:1	-					
	13	3	10	5:0:1	-					
14	3	10	5:0:1	-						
Supersatz	Kettlebelldrücken 1 Arm sitzend					Satz 1	Satz 2	Satz 3	Satz 4	Satz 5
	<b>Woche</b>	<b>Sätze</b>	<b>Wdh</b>	<b>Tempo</b>	<b>Pause</b>					
	11	3	je 6	3:0:1	-					
	12	3	je 6	3:0:1	-					
	13	3	je 6	3:0:1	-					
14	3	je 6	3:0:1	-						
Supersatz	Superband T's					Satz 1	Satz 2	Satz 3	Satz 4	Satz 5
	<b>Woche</b>	<b>Sätze</b>	<b>Wdh</b>	<b>Tempo</b>	<b>Pause</b>					
	11	4	12	2:0:2	-					
	12	4	12	2:0:2	-					
	13	4	12	2:0:2	-					
14	4	12	2:0:2	-						
Supersatz	Medizinballüberkopfwurf 1 Bein					Satz 1	Satz 2	Satz 3	Satz 4	Satz 5
	<b>Woche</b>	<b>Sätze</b>	<b>Wdh</b>	<b>Tempo</b>	<b>Pause</b>					
	11	3	je 10	X	-					
	12	3	je 10	X	-					
	13	3	je 10	X	-					
14	3	je 10	X	-						

# Krafttrainingsplan Offseason

## Woche 11 - 14

Supersatz	Trapbarkreuzheben barfuß/Kreuzheben Stange erhöht barfuß									
	<b>Woche</b>	<b>Sätze</b>	<b>Wdh</b>	<b>Tempo</b>	<b>Pause</b>	<b>Satz 1</b>	<b>Satz 2</b>	<b>Satz 3</b>	<b>Satz 4</b>	<b>Satz 5</b>
	11	5	5	3:0:1	-					
	12	5	5	3:0:1	-					
	13	5	5	3:0:1	-					
	14	3	5	3:0:1	-					
	Sprung von Box mit tiefer Landung									
	<b>Woche</b>	<b>Sätze</b>	<b>Wdh</b>	<b>Tempo</b>	<b>Pause</b>	<b>Satz 1</b>	<b>Satz 2</b>	<b>Satz 3</b>	<b>Satz 4</b>	<b>Satz 5</b>
	11	4	5	X	-					
	12	4	5	X	-					
	13	4	5	X	-					
	14	3	5	X	-					
	Bretzelstretch									
<b>Woche</b>	<b>Sätze</b>	<b>Wdh</b>	<b>Tempo</b>	<b>Pause</b>	<b>Satz 1</b>	<b>Satz 2</b>	<b>Satz 3</b>	<b>Satz 4</b>	<b>Satz 5</b>	
11	4	je 20 Sek	-	-						
12	4	je 20 Sek	-	-						
13	4	je 20 Sek	-	-						
14	3	je 20 Sek	-	-						
Supersatz	Kniebeugen 1 Bein									
	<b>Woche</b>	<b>Sätze</b>	<b>Wdh</b>	<b>Tempo</b>	<b>Pause</b>	<b>Satz 1</b>	<b>Satz 2</b>	<b>Satz 3</b>	<b>Satz 4</b>	<b>Satz 5</b>
	11	3	je 8	3:0:1	-					
	12	3	je 8	3:0:1	-					
	13	3	je 8	3:0:1	-					
	14	3	je 8	3:0:1	-					
	Rumpfrotation Kabelzug mit Physioball									
	<b>Woche</b>	<b>Sätze</b>	<b>Wdh</b>	<b>Tempo</b>	<b>Pause</b>	<b>Satz 1</b>	<b>Satz 2</b>	<b>Satz 3</b>	<b>Satz 4</b>	<b>Satz 5</b>
	11	3	je 10	2:0:2	-					
	12	3	je 10	2:0:2	-					
	13	3	je 10	2:0:2	-					
	14	3	je 10	2:0:2	-					
	Supersatz	Hüftheben 1 Bein								
<b>Woche</b>		<b>Sätze</b>	<b>Wdh</b>	<b>Tempo</b>	<b>Pause</b>	<b>Satz 1</b>	<b>Satz 2</b>	<b>Satz 3</b>	<b>Satz 4</b>	<b>Satz 5</b>
11		3	je 8	3:0:1	-					
12		3	je 8	3:0:1	-					
13		3	je 8	3:0:1	-					
14		3	je 8	3:0:1	-					
Medizinballrotationswurf seitlich halbknien										
<b>Woche</b>		<b>Sätze</b>	<b>Wdh</b>	<b>Tempo</b>	<b>Pause</b>	<b>Satz 1</b>	<b>Satz 2</b>	<b>Satz 3</b>	<b>Satz 4</b>	<b>Satz 5</b>
11		3	je 10	X	-					
12		3	je 10	X	-					
13		3	je 10	X	-					
14		3	je 10	X	-					

# Krafttrainingsplan Offseason

## Woche 11 - 14

Supersatz	<b>Klimmzüge</b>					<b>Satz 1</b>	<b>Satz 2</b>	<b>Satz 3</b>	<b>Satz 4</b>	<b>Satz 5</b>
	<b>Woche</b>	<b>Sätze</b>	<b>Wdh</b>	<b>Tempo</b>	<b>Pause</b>					
	11	3	8	3:0:1	-					
	12	3	8	3:0:1	-					
	13	3	8	3:0:1	-					
14	3	8	3:0:1	-						
Supersatz	<b>Langhanteldrücken 1 Arm halbkniend</b>					<b>Satz 1</b>	<b>Satz 2</b>	<b>Satz 3</b>	<b>Satz 4</b>	<b>Satz 5</b>
	<b>Woche</b>	<b>Sätze</b>	<b>Wdh</b>	<b>Tempo</b>	<b>Pause</b>					
	11	3	je 6	3:0:1	-					
	12	3	je 6	3:0:1	-					
	13	3	je 6	3:0:1	-					
14	3	je 6	3:0:1	-						
Supersatz	<b>Kurzhantelrudern 1 Arm</b>					<b>Satz 1</b>	<b>Satz 2</b>	<b>Satz 3</b>	<b>Satz 4</b>	<b>Satz 5</b>
	<b>Woche</b>	<b>Sätze</b>	<b>Wdh</b>	<b>Tempo</b>	<b>Pause</b>					
	11	4	je 6	3:0:1	-					
	12	4	je 6	3:0:1	-					
	13	4	je 6	3:0:1	-					
14	4	je 6	3:0:1	-						
Supersatz	<b>BWS Mobilisation Doppelball/Foamroller</b>					<b>Satz 1</b>	<b>Satz 2</b>	<b>Satz 3</b>	<b>Satz 4</b>	<b>Satz 5</b>
	<b>Woche</b>	<b>Sätze</b>	<b>Wdh</b>	<b>Tempo</b>	<b>Pause</b>					
	11	3	3	-	-					
	12	3	3	-	-					
	13	3	3	-	-					
14	3	3	-	-						
Supersatz	<b>Physioballliegestütze</b>					<b>Satz 1</b>	<b>Satz 2</b>	<b>Satz 3</b>	<b>Satz 4</b>	<b>Satz 5</b>
	<b>Woche</b>	<b>Sätze</b>	<b>Wdh</b>	<b>Tempo</b>	<b>Pause</b>					
	11	3	15	3:0:1	-					
	12	3	15	3:0:1	-					
	13	3	15	3:0:1	-					
14	3	15	3:0:1	-						
Supersatz	<b>Rumpfbücke + Rudern</b>					<b>Satz 1</b>	<b>Satz 2</b>	<b>Satz 3</b>	<b>Satz 4</b>	<b>Satz 5</b>
	<b>Woche</b>	<b>Sätze</b>	<b>Wdh</b>	<b>Tempo</b>	<b>Pause</b>					
	11	3	je 6	2:0:2	-					
	12	3	je 6	2:0:2	-					
	13	3	je 6	2:0:2	-					
14	3	je 6	2:0:2	-						
Supersatz	<b>Physioballrollouts</b>					<b>Satz 1</b>	<b>Satz 2</b>	<b>Satz 3</b>	<b>Satz 4</b>	<b>Satz 5</b>
	<b>Woche</b>	<b>Sätze</b>	<b>Wdh</b>	<b>Tempo</b>	<b>Pause</b>					
	11	3	10	2:0:2	-					
	12	3	10	2:0:2	-					
	13	3	10	2:0:2	-					
14	3	10	2:0:2	-						
Supersatz	<b>Fußausrollen</b>					<b>Satz 1</b>	<b>Satz 2</b>	<b>Satz 3</b>	<b>Satz 4</b>	<b>Satz 5</b>
	<b>Woche</b>	<b>Sätze</b>	<b>Wdh</b>	<b>Tempo</b>	<b>Pause</b>					
	11	3	je 20 Sek	-	-					
	12	3	je 20 Sek	-	-					
	13	3	je 20 Sek	-	-					
14	3	je 20 Sek	-	-						



# Krafttrainingsplan Offseason

## Woche 15 - 20

Supersatz	Frontkniebeugen von Ablage					Satz 1	Satz 2	Satz 3	Satz 4	Satz 5	
	Woche	Sätze	Wdh	Tempo	Pause						
	15	5	3	3:0:1	-						
	16	5	3	3:0:1	-						
	17	5	3	3:0:1	-						
	18	5	3	3:0:1	-						
	19	5	3	3:0:1	-						
	20	3	3	3:0:1	-						
	Boxsprung sitzend					Satz 1	Satz 2	Satz 3	Satz 4	Satz 5	
	Woche	Sätze	Wdh	Tempo	Pause						
	15	4	5	X	-						
	16	4	5	X	-						
	17	4	5	X	-						
	18	4	5	X	-						
	19	4	5	X	-						
	20	3	5	X	-						
	Fußgelenksmobilisation					Satz 1	Satz 2	Satz 3	Satz 4	Satz 5	
	Woche	Sätze	Wdh	Tempo	Pause						
	15	4	je 6	-	-						
	16	4	je 6	-	-						
17	4	je 6	-	-							
18	4	je 6	-	-							
19	4	je 6	-	-							
20	3	je 6	-	-							
Supersatz	Ausfallschritte gehend					Satz 1	Satz 2	Satz 3	Satz 4	Satz 5	
	Woche	Sätze	Wdh	Tempo	Pause						
	15	3	je 5	3:0:1	-						
	16	3	je 5	3:0:1	-						
	17	3	je 5	3:0:1	-						
	18	3	je 5	3:0:1	-						
	19	3	je 5	3:0:1	-						
	20	3	je 5	3:0:1	-						
	Kabelzugchops explosiv mit Stange					Satz 1	Satz 2	Satz 3	Satz 4	Satz 5	
	Woche	Sätze	Wdh	Tempo	Pause						
	15	3	je 6	3:0:X	-						
	16	3	je 6	3:0:X	-						
	17	3	je 6	3:0:X	-						
	18	3	je 6	3:0:X	-						
	19	3	je 6	3:0:X	-						
	20	3	je 6	3:0:X	-						
	Supersatz	Knieheben 1 Bein Kabelzug					Satz 1	Satz 2	Satz 3	Satz 4	Satz 5
		Woche	Sätze	Wdh	Tempo	Pause					
		15	3	je 10	3:0:X	-					
		16	3	je 10	3:0:X	-					
17		3	je 10	3:0:X	-						
18		3	je 10	3:0:X	-						
19		3	je 10	3:0:X	-						
20		3	je 10	3:0:X	-						
Langhantelschwenken					Satz 1	Satz 2	Satz 3	Satz 4	Satz 5		
Woche		Sätze	Wdh	Tempo	Pause						
15		3	je 8	2:0:2	-						
16		3	je 8	2:0:2	-						
17		3	je 8	2:0:2	-						
18		3	je 8	2:0:2	-						
19		3	je 8	2:0:2	-						
20		3	je 8	2:0:2	-						

# Krafttrainingsplan Offseason

## Woche 15 - 20

Supersatz	Klimmzüge					Satz 1	Satz 2	Satz 3	Satz 4	Satz 5
	Woche	Sätze	Wdh	Tempo	Pause					
	15	3	8	3:0:1	-					
	16	3	8	3:0:1	-					
	17	3	8	3:0:1	-					
	18	3	8	3:0:1	-					
	19	3	8	3:0:1	-					
	20	3	8	3:0:1	-					
	Plyoliegestütze					Satz 1	Satz 2	Satz 3	Satz 4	Satz 5
	Woche	Sätze	Wdh	Tempo	Pause					
	15	3	6	3:0:X	-					
	16	3	6	3:0:X	-					
17	3	6	3:0:X	-						
18	3	6	3:0:X	-						
19	3	6	3:0:X	-						
20	3	6	3:0:X	-						

Supersatz	T-Bar Rudern 1 Arm					Satz 1	Satz 2	Satz 3	Satz 4	Satz 5
	Woche	Sätze	Wdh	Tempo	Pause					
	15	4	je 8	3:0:1	-					
	16	4	je 8	3:0:1	-					
	17	4	je 8	3:0:1	-					
	18	4	je 6	3:0:1	-					
	19	4	je 6	3:0:1	-					
	20	3	je 6	3:0:1	-					
	Medizinballslams Ausfallschritt alternierend					Satz 1	Satz 2	Satz 3	Satz 4	Satz 5
	Woche	Sätze	Wdh	Tempo	Pause					
	15	3	je 6	X	-					
	16	3	je 6	X	-					
17	3	je 6	X	-						
18	3	je 6	X	-						
19	3	je 6	X	-						
20	3	je 6	X	-						

Supersatz	Kurzhandelbankdrücken					Satz 1	Satz 2	Satz 3	Satz 4	Satz 5
	Woche	Sätze	Wdh	Tempo	Pause					
	15	3	6	3:0:1	-					
	16	3	6	3:0:1	-					
	17	3	5	3:0:1	-					
	18	3	5	3:0:1	-					
	19	3	4	3:0:1	-					
	20	3	4	3:0:1	-					
	Vorgebeugte W's					Satz 1	Satz 2	Satz 3	Satz 4	Satz 5
	Woche	Sätze	Wdh	Tempo	Pause					
	15	3	12	2:0:2	-					
	16	3	12	2:0:2	-					
17	3	12	2:0:2	-						
18	3	12	2:0:2	-						
19	3	12	2:0:2	-						
20	3	12	2:0:2	-						
Knieanziehen TRX/Physioball					Satz 1	Satz 2	Satz 3	Satz 4	Satz 5	
Woche	Sätze	Wdh	Tempo	Pause						
15	3	10	2:0:2	-						
16	3	10	2:0:2	-						
17	3	10	2:0:2	-						
18	3	12	2:0:2	-						
19	3	12	2:0:2	-						
20	3	12	2:0:2	-						

# Krafttrainingsplan Offseason

## Woche 15 - 20

Supersatz	Kettlebellschwünge					Satz 1	Satz 2	Satz 3	Satz 4	Satz 5
	Woche	Sätze	Wdh	Tempo	Pause					
	15	4	10	1:0:X	-					
	16	4	10	1:0:X	-					
	17	4	10	1:0:X	-					
	18	4	10	1:0:X	-					
	19	4	10	1:0:X	-					
20	3	10	1:0:X	-						
Supersatz	Kabelzug Ziehen + Drücken					Satz 1	Satz 2	Satz 3	Satz 4	Satz 5
	Woche	Sätze	Wdh	Tempo	Pause					
	15	3	je 6	2:0:X	-					
	16	3	je 6	2:0:X	-					
	17	3	je 6	2:0:X	-					
	18	3	je 6	2:0:X	-					
	19	3	je 6	2:0:X	-					
20	3	je 6	2:0:X	-						

Supersatz	Kreuzheben 1 Bein/ 2 Arme barfuß					Satz 1	Satz 2	Satz 3	Satz 4	Satz 5
	Woche	Sätze	Wdh	Tempo	Pause					
	15	4	je 6	3:0:1	-					
	16	4	je 6	3:0:1	-					
	17	4	je 6	3:0:1	-					
	18	4	je 6	3:0:1	-					
	19	4	je 6	3:0:1	-					
20	3	je 6	3:0:1	-						
Supersatz	Reaktivsprung von Box auf Box					Satz 1	Satz 2	Satz 3	Satz 4	Satz 5
	Woche	Sätze	Wdh	Tempo	Pause					
	15	3	5	X	-					
	16	3	5	X	-					
	17	3	5	X	-					
	18	3	5	X	-					
	19	3	5	X	-					
20	3	5	X	-						
Supersatz	BWS Mobilisation Doppelball mit Armheben					Satz 1	Satz 2	Satz 3	Satz 4	Satz 5
	Woche	Sätze	Wdh	Tempo	Pause					
	15	3	je 5	2:0:2	-					
	16	3	je 5	2:0:2	-					
	17	3	je 5	2:0:2	-					
	18	3	je 5	2:0:2	-					
	19	3	je 5	2:0:2	-					
20	3	je 5	2:0:2	-						

Supersatz	Glute Ham Raise haltend					Satz 1	Satz 2	Satz 3	Satz 4	Satz 5
	Woche	Sätze	Wdh	Tempo	Pause					
	15	3	20 Sek	-	-					
	16	3	20 Sek	-	-					
	17	3	20 Sek	-	-					
	18	3	20 Sek	-	-					
	19	3	20 Sek	-	-					
20	3	20 Sek	-	-						
Supersatz	BWS Rotation sitzend					Satz 1	Satz 2	Satz 3	Satz 4	Satz 5
	Woche	Sätze	Wdh	Tempo	Pause					
	15	3	je 3	-	-					
	16	3	je 3	-	-					
	17	3	je 3	-	-					
	18	3	je 3	-	-					
	19	3	je 3	-	-					
20	3	je 3	-	-						

# Krafttrainingsplan Offseason

## Woche 15 - 20

Supersatz	1 Arm Rotationsrudern					Satz 1	Satz 2	Satz 3	Satz 4	Satz 5
	Woche	Sätze	Wdh	Tempo	Pause					
	15	3	je 6	3:0:X	-					
	16	3	je 6	3:0:X	-					
	17	3	je 6	3:0:X	-					
	18	3	je 6	3:0:X	-					
	19	3	je 6	3:0:X	-					
20	3	je 6	3:0:X	-						
Supersatz	Medizinballbrustpass					Satz 1	Satz 2	Satz 3	Satz 4	Satz 5
	Woche	Sätze	Wdh	Tempo	Pause					
	15	3	10	X	-					
	16	3	10	X	-					
	17	3	10	X	-					
	18	3	10	X	-					
	19	3	10	X	-					
20	3	10	X	-						

Supersatz	Langhanteldrücken 1 Arm Ausfallschritt					Satz 1	Satz 2	Satz 3	Satz 4	Satz 5
	Woche	Sätze	Wdh	Tempo	Pause					
	15	4	je 6	3:0:1	-					
	16	4	je 6	3:0:1	-					
	17	4	je 6	3:0:1	-					
	18	4	je 6	3:0:1	-					
	19	4	je 6	3:0:1	-					
20	4	je 6	3:0:1	-						
Supersatz	Medizinballrotationswurf seitlich					Satz 1	Satz 2	Satz 3	Satz 4	Satz 5
	Woche	Sätze	Wdh	Tempo	Pause					
	15	3	je 10	X	-					
	16	3	je 10	X	-					
	17	3	je 10	X	-					
	18	3	je 10	X	-					
	19	3	je 10	X	-					
20	3	je 10	X	-						

Supersatz	Kabelzugrudern 1 Arm/ 1 Bein					Satz 1	Satz 2	Satz 3	Satz 4	Satz 5
	Woche	Sätze	Wdh	Tempo	Pause					
	15	4	je 8	3:0:1	-					
	16	4	je 8	3:0:1	-					
	17	4	je 8	3:0:1	-					
	18	4	je 8	3:0:1	-					
	19	4	je 8	3:0:1	-					
20	4	je 8	3:0:1	-						
Supersatz	Halbe Rumpfrücke					Satz 1	Satz 2	Satz 3	Satz 4	Satz 5
	Woche	Sätze	Wdh	Tempo	Pause					
	15	3	je 3x5 Sek	-	-					
	16	3	je 3x5 Sek	-	-					
	17	3	je 3x5 Sek	-	-					
	18	3	je 3x5 Sek	-	-					
	19	3	je 3x5 Sek	-	-					
20	3	je 3x5 Sek	-	-						

Supersatz	Kabelzug T's					Satz 1	Satz 2	Satz 3	Satz 4	Satz 5
	Woche	Sätze	Wdh	Tempo	Pause					
	15	3	12	2:0:2	-					
	16	3	12	2:0:2	-					
	17	3	12	2:0:2	-					
	18	3	12	2:0:2	-					
	19	3	12	2:0:2	-					
20	3	12	2:0:2	-						
Supersatz	Deadbugs + Platecrunch					Satz 1	Satz 2	Satz 3	Satz 4	Satz 5
	Woche	Sätze	Wdh	Tempo	Pause					
	15	3	10	5:0:1	-					
	16	3	10	5:0:1	-					
	17	3	10	5:0:1	-					
	18	3	10	5:0:1	-					
	19	3	10	5:0:1	-					
20	3	10	5:0:1	-						

# Krafttrainingsplan Offseason

## Woche 1 - 4

Supersatz	Kettlebellfrontkniebeugen					Satz 1	Satz 2	Satz 3	Satz 4	Satz 5
	<b>Woche</b>	<b>Sätze</b>	<b>Wdh</b>	<b>Tempo</b>	<b>Pause</b>					
	1	4	15	3:0:1	-					
	2	4	15	3:0:1	-					
	3	4	15	3:0:1	-					
	4	4	15	3:0:1	-					
	Bearwalk vorwärts - rückwärts					Satz 1	Satz 2	Satz 3	Satz 4	Satz 5
	<b>Woche</b>	<b>Sätze</b>	<b>Wdh</b>	<b>Tempo</b>	<b>Pause</b>					
	1	3	je 10	2:0:2	-					
	2	3	je 10	2:0:2	-					
3	3	je 10	2:0:2	-						
4	3	je 10	2:0:2	-						
Supersatz	Ausfallschritte rückwärts					Satz 1	Satz 2	Satz 3	Satz 4	Satz 5
	<b>Woche</b>	<b>Sätze</b>	<b>Wdh</b>	<b>Tempo</b>	<b>Pause</b>					
	1	3	je 12	3:0:1	-					
	2	3	je 12	3:0:1	-					
	3	3	je 12	3:0:1	-					
	4	3	je 12	3:0:1	-					
	Hüftbeugerstretch					Satz 1	Satz 2	Satz 3	Satz 4	Satz 5
	<b>Woche</b>	<b>Sätze</b>	<b>Wdh</b>	<b>Tempo</b>	<b>Pause</b>					
	1	3	je 20 Sek	-	-					
	2	3	je 20 Sek	-	-					
3	3	je 20 Sek	-	-						
4	3	je 20 Sek	-	-						
Supersatz	Kabelzugdurchziehen					Satz 1	Satz 2	Satz 3	Satz 4	Satz 5
	<b>Woche</b>	<b>Sätze</b>	<b>Wdh</b>	<b>Tempo</b>	<b>Pause</b>					
	1	3	20	3:0:1	-					
	2	3	20	3:0:1	-					
	3	3	20	3:0:1	-					
	4	3	20	3:0:1	-					
	Deadbugs					Satz 1	Satz 2	Satz 3	Satz 4	Satz 5
	<b>Woche</b>	<b>Sätze</b>	<b>Wdh</b>	<b>Tempo</b>	<b>Pause</b>					
	1	3	10	5:0:1	-					
	2	3	10	5:0:1	-					
3	3	10	5:0:1	-						
4	3	10	5:0:1	-						
Supersatz	Ausfallschritte seitlich					Satz 1	Satz 2	Satz 3	Satz 4	Satz 5
	<b>Woche</b>	<b>Sätze</b>	<b>Wdh</b>	<b>Tempo</b>	<b>Pause</b>					
	1	2	je 12	2:0:2	-					
	2	2	je 12	2:0:2	-					
	3	2	je 12	2:0:2	-					
	4	2	je 12	2:0:2	-					
	Kettlebelltragen 1 Arm überkopf					Satz 1	Satz 2	Satz 3	Satz 4	Satz 5
	<b>Woche</b>	<b>Sätze</b>	<b>Wdh</b>	<b>Tempo</b>	<b>Pause</b>					
	1	2	je 20 m	-	-					
	2	2	je 20 m	-	-					
3	2	je 20 m	-	-						
4	2	je 20 m	-	-						

# Krafttrainingsplan Offseason

## Woche 1 - 4

Supersatz	Latziehen überkreuz					Satz 1	Satz 2	Satz 3	Satz 4	Satz 5
	<b>Woche</b>	<b>Sätze</b>	<b>Wdh</b>	<b>Tempo</b>	<b>Pause</b>					
	1	4	12	3:0:1	-					
	2	4	12	3:0:1	-					
	3	4	12	3:0:1	-					
	4	4	12	3:0:1	-					
	Kurzhandelbankdrücken alternierend					Satz 1	Satz 2	Satz 3	Satz 4	Satz 5
	<b>Woche</b>	<b>Sätze</b>	<b>Wdh</b>	<b>Tempo</b>	<b>Pause</b>					
	1	3	je 12	3:0:1	-					
	2	3	je 12	3:0:1	-					
3	3	je 12	3:0:1	-						
4	3	je 12	3:0:1	-						
Supersatz	Kabelzugrudern 1 Arm Fatgrip					Satz 1	Satz 2	Satz 3	Satz 4	Satz 5
	<b>Woche</b>	<b>Sätze</b>	<b>Wdh</b>	<b>Tempo</b>	<b>Pause</b>					
	1	3	je 12	3:0:1	-					
	2	3	je 12	3:0:1	-					
	3	3	je 12	3:0:1	-					
	4	3	je 12	3:0:1	-					
	TRX Liegstütze					Satz 1	Satz 2	Satz 3	Satz 4	Satz 5
	<b>Woche</b>	<b>Sätze</b>	<b>Wdh</b>	<b>Tempo</b>	<b>Pause</b>					
	1	3	15	3:0:1	-					
	2	3	15	3:0:1	-					
3	3	15	3:0:1	-						
4	3	15	3:0:1	-						
Supersatz	Y's 1 Arm in Bauchlage					Satz 1	Satz 2	Satz 3	Satz 4	Satz 5
	<b>Woche</b>	<b>Sätze</b>	<b>Wdh</b>	<b>Tempo</b>	<b>Pause</b>					
	1	3	je 8	1:0:3	-					
	2	3	je 8	1:0:3	-					
	3	3	je 8	1:0:3	-					
	4	3	je 8	1:0:3	-					
	Kettlebelldrücken 1 Arm halbkniend					Satz 1	Satz 2	Satz 3	Satz 4	Satz 5
	<b>Woche</b>	<b>Sätze</b>	<b>Wdh</b>	<b>Tempo</b>	<b>Pause</b>					
	1	3	je 12	3:0:1	-					
	2	3	je 12	3:0:1	-					
3	3	je 12	3:0:1	-						
4	3	je 12	3:0:1	-						
Supersatz	Antirotation Kabelzug					Satz 1	Satz 2	Satz 3	Satz 4	Satz 5
	<b>Woche</b>	<b>Sätze</b>	<b>Wdh</b>	<b>Tempo</b>	<b>Pause</b>					
	1	3	je 10	1:0:3	-					
	2	3	je 10	1:0:3	-					
	3	3	je 10	1:0:3	-					
	4	3	je 10	1:0:3	-					
	Schulteraußenrotation in Seitlage					Satz 1	Satz 2	Satz 3	Satz 4	Satz 5
	<b>Woche</b>	<b>Sätze</b>	<b>Wdh</b>	<b>Tempo</b>	<b>Pause</b>					
	1	3	je 12	2:0:2	-					
	2	3	je 12	2:0:2	-					
3	3	je 12	2:0:2	-						
4	3	je 12	2:0:2	-						

# Krafttrainingsplan Offseason

## Woche 1 - 4

Supersatz	Kreuzheben mit gestreckten Beinen					Satz 1	Satz 2	Satz 3	Satz 4	Satz 5
	<b>Woche</b>	<b>Sätze</b>	<b>Wdh</b>	<b>Tempo</b>	<b>Pause</b>					
	1	4	15	3:0:1	-					
	2	4	15	3:0:1	-					
	3	4	15	3:0:1	-					
	4	4	15	3:0:1	-					
	Wallslides					Satz 1	Satz 2	Satz 3	Satz 4	Satz 5
	<b>Woche</b>	<b>Sätze</b>	<b>Wdh</b>	<b>Tempo</b>	<b>Pause</b>					
	1	3	8	2:0:2	-					
	2	3	8	2:0:2	-					
3	3	8	2:0:2	-						
4	3	8	2:0:2	-						
Supersatz	Beinbeuger Physioball					Satz 1	Satz 2	Satz 3	Satz 4	Satz 5
	<b>Woche</b>	<b>Sätze</b>	<b>Wdh</b>	<b>Tempo</b>	<b>Pause</b>					
	1	3	12	3:0:1	-					
	2	3	12	3:0:1	-					
	3	3	12	3:0:1	-					
	4	3	12	3:0:1	-					
	Umgekehrtes Rudern					Satz 1	Satz 2	Satz 3	Satz 4	Satz 5
	<b>Woche</b>	<b>Sätze</b>	<b>Wdh</b>	<b>Tempo</b>	<b>Pause</b>					
	1	3	15	3:0:1	-					
	2	3	15	3:0:1	-					
3	3	15	3:0:1	-						
4	3	15	3:0:1	-						
Supersatz	Kurzhandelrudern 1 Arm exzentrisch					Satz 1	Satz 2	Satz 3	Satz 4	Satz 5
	<b>Woche</b>	<b>Sätze</b>	<b>Wdh</b>	<b>Tempo</b>	<b>Pause</b>					
	1	3	je 6	3:0:1	-					
	2	3	je 6	3:0:1	-					
	3	3	je 6	3:0:1	-					
	4	3	je 6	3:0:1	-					
	Kabelzugchops halbknien					Satz 1	Satz 2	Satz 3	Satz 4	Satz 5
	<b>Woche</b>	<b>Sätze</b>	<b>Wdh</b>	<b>Tempo</b>	<b>Pause</b>					
	1	3	je 8	1:0:3	-					
	2	3	je 8	1:0:3	-					
3	3	je 8	1:0:3	-						
4	3	je 8	1:0:3	-						
Supersatz	Physioballcrunches					Satz 1	Satz 2	Satz 3	Satz 4	Satz 5
	<b>Woche</b>	<b>Sätze</b>	<b>Wdh</b>	<b>Tempo</b>	<b>Pause</b>					
	1	3	20	3:0:1	-					
	2	3	20	3:0:1	-					
	3	3	20	3:0:1	-					
	4	3	20	3:0:1	-					
	BWS Rotation Foamroller					Satz 1	Satz 2	Satz 3	Satz 4	Satz 5
	<b>Woche</b>	<b>Sätze</b>	<b>Wdh</b>	<b>Tempo</b>	<b>Pause</b>					
	1	3	je 6	2:0:2	-					
	2	3	je 6	2:0:2	-					
3	3	je 6	2:0:2	-						
4	3	je 6	2:0:2	-						

# Krafttrainingsplan Offseason

## Woche 5 - 10

Supersatz	Boxkniebeugen						Satz 1	Satz 2	Satz 3	Satz 4	Satz 5
	Woche	Sätze	Wdh	Tempo	Pause						
	5	3	8	3:0:1	-						
	6	3	8	3:0:1	-						
	7	4	6	3:0:1	-						
	8	4	6	3:0:1	-						
	9	4	6	3:0:1	-						
	10	3	6	3:0:1	-						
	BWS Mobilisation Foamroller										
	Woche	Sätze	Wdh	Tempo	Pause						
	5	3	je 8	2:0:2	-						
6	3	je 8	2:0:2	-							
7	3	je 8	2:0:2	-							
8	3	je 8	2:0:2	-							
9	3	je 8	2:0:2	-							
10	3	je 8	2:0:2	-							
Supersatz	Kreuzheben 1 Bein/ 1 Arm barfuß						Satz 1	Satz 2	Satz 3	Satz 4	Satz 5
	Woche	Sätze	Wdh	Tempo	Pause						
	5	3	je 8	3:0:1	-						
	6	3	je 8	3:0:1	-						
	7	3	je 8	3:0:1	-						
	8	3	je 8	3:0:1	-						
	9	3	je 8	3:0:1	-						
	10	3	je 8	3:0:1	-						
	Rumpfbrücke mit Schultertaps/Scheibenstapeln										
	Woche	Sätze	Wdh	Tempo	Pause						
	5	3	je 6	2:0:2	-						
6	3	je 6	2:0:2	-							
7	3	je 6	2:0:2	-							
8	3	je 6	2:0:2	-							
9	3	je 6	2:0:2	-							
10	3	je 6	2:0:2	-							
Supersatz	Hüftheben						Satz 1	Satz 2	Satz 3	Satz 4	Satz 5
	Woche	Sätze	Wdh	Tempo	Pause						
	5	3	12	3:0:1	-						
	6	3	12	3:0:1	-						
	7	3	12	3:0:1	-						
	8	3	12	3:0:1	-						
	9	3	12	3:0:1	-						
	10	3	12	3:0:1	-						
	Bretzelstretch										
	Woche	Sätze	Wdh	Tempo	Pause						
	5	3	je 20 Sek	-	-						
6	3	je 20 Sek	-	-							
7	3	je 20 Sek	-	-							
8	3	je 20 Sek	-	-							
9	3	je 20 Sek	-	-							
10	3	je 20 Sek	-	-							
Supersatz	Umgekehrte Crunches						Satz 1	Satz 2	Satz 3	Satz 4	Satz 5
	Woche	Sätze	Wdh	Tempo	Pause						
	5	3	10	2:0:2	-						
	6	3	10	2:0:2	-						
	7	3	10	2:0:2	-						
	8	3	12	2:0:2	-						
	9	3	12	2:0:2	-						
	10	3	12	2:0:2	-						
	Seitschritte Kabelzug/Superband										
	Woche	Sätze	Wdh	Tempo	Pause						
	5	2	je 12	1:0:1	-						
6	2	je 12	1:0:1	-							
7	2	je 12	1:0:1	-							
8	2	je 12	1:0:1	-							
9	2	je 12	1:0:1	-							
10	2	je 12	1:0:1	-							



# Krafttrainingsplan Offseason

## Woche 5 - 10

Supersatz	Sitzend Rudern						Satz 1	Satz 2	Satz 3	Satz 4	Satz 5					
	<b>Woche</b>	<b>Sätze</b>	<b>Wdh</b>	<b>Tempo</b>	<b>Pause</b>											
	5	3	12	3:0:1	-											
	6	3	12	3:0:1	-											
	7	3	12	3:0:1	-											
	8	3	12	3:0:1	-											
	9	3	12	3:0:1	-											
	10	3	12	3:0:1	-											
	Kabelzugdrücken 1 Arm											Satz 1	Satz 2	Satz 3	Satz 4	Satz 5
	<b>Woche</b>	<b>Sätze</b>	<b>Wdh</b>	<b>Tempo</b>	<b>Pause</b>											
	5	3	je 8	3:0:1	-											
6	3	je 8	3:0:1	-												
7	3	je 8	3:0:1	-												
8	3	je 8	3:0:1	-												
9	3	je 8	3:0:1	-												
10	3	je 8	3:0:1	-												
Supersatz	TRX Rudern 1 Arm						Satz 1	Satz 2	Satz 3	Satz 4	Satz 5					
	<b>Woche</b>	<b>Sätze</b>	<b>Wdh</b>	<b>Tempo</b>	<b>Pause</b>											
	5	4	je 8	3:0:1	-											
	6	4	je 8	3:0:1	-											
	7	4	je 8	3:0:1	-											
	8	4	je 8	3:0:1	-											
	9	4	je 8	3:0:1	-											
	10	4	je 8	3:0:1	-											
	Kurzhandelbankdrücken											Satz 1	Satz 2	Satz 3	Satz 4	Satz 5
	<b>Woche</b>	<b>Sätze</b>	<b>Wdh</b>	<b>Tempo</b>	<b>Pause</b>											
	5	3	8	3:0:1	-											
6	3	8	3:0:1	-												
7	3	8	3:0:1	-												
8	3	8	3:0:1	-												
9	3	8	3:0:1	-												
10	3	8	3:0:1	-												
Supersatz	Latziehen mit gestreckten Armen vorgebeugt						Satz 1	Satz 2	Satz 3	Satz 4	Satz 5					
	<b>Woche</b>	<b>Sätze</b>	<b>Wdh</b>	<b>Tempo</b>	<b>Pause</b>											
	5	4	12	3:0:1	-											
	6	4	12	3:0:1	-											
	7	4	12	3:0:1	-											
	8	4	12	3:0:1	-											
	9	4	12	3:0:1	-											
	10	4	12	3:0:1	-											
	Rumpfrotation Kabelzug breiter Stand											Satz 1	Satz 2	Satz 3	Satz 4	Satz 5
	<b>Woche</b>	<b>Sätze</b>	<b>Wdh</b>	<b>Tempo</b>	<b>Pause</b>											
	5	3	je 10	2:0:2	-											
6	3	je 10	2:0:2	-												
7	3	je 10	2:0:2	-												
8	3	je 10	2:0:2	-												
9	3	je 10	2:0:2	-												
10	3	je 10	2:0:2	-												
Supersatz	Kabelzuglifts Ausfallschritt						Satz 1	Satz 2	Satz 3	Satz 4	Satz 5					
	<b>Woche</b>	<b>Sätze</b>	<b>Wdh</b>	<b>Tempo</b>	<b>Pause</b>											
	5	3	je 6	1:0:3	-											
	6	3	je 6	1:0:3	-											
	7	3	je 6	1:0:3	-											
	8	3	je 6	1:0:3	-											
	9	3	je 6	1:0:3	-											
	10	3	je 6	1:0:3	-											
	Schulteraußenrotation Kabelzug gestützt											Satz 1	Satz 2	Satz 3	Satz 4	Satz 5
	<b>Woche</b>	<b>Sätze</b>	<b>Wdh</b>	<b>Tempo</b>	<b>Pause</b>											
	5	2	je 12	2:0:2	-											
6	2	je 12	2:0:2	-												
7	2	je 12	2:0:2	-												
8	2	je 12	2:0:2	-												
9	2	je 12	2:0:2	-												
10	2	je 12	2:0:2	-												

# Krafttrainingsplan Offseason

## Woche 5 - 10

		Trapbarkreuzheben barfuß/Kreuzheben Stange erhöht barfuß					Satz 1	Satz 2	Satz 3	Satz 4	Satz 5	
		Woche	Sätze	Wdh	Tempo	Pause						
Supersatz	5	4	6	3:0:1	-							
	6	4	6	3:0:1	-							
	7	4	6	3:0:1	-							
	8	4	6	3:0:1	-							
	9	4	6	3:0:1	-							
	10	3	6	3:0:1	-							
	Yogaplex											
			Woche	Sätze	Wdh	Tempo	Pause	Satz 1	Satz 2	Satz 3	Satz 4	Satz 5
		5	3	je 5	-	-						
		6	3	je 5	-	-						
	7	3	je 5	-	-							
	8	3	je 5	-	-							
	9	3	je 5	-	-							
	10	3	je 5	-	-							

		Geteilte Kniebeugen - hinterer Fuß auf Bank					Satz 1	Satz 2	Satz 3	Satz 4	Satz 5	
		Woche	Sätze	Wdh	Tempo	Pause						
Supersatz	5	3	je 8	3:0:1	-							
	6	3	je 8	3:0:1	-							
	7	3	je 8	3:0:1	-							
	8	3	je 8	3:0:1	-							
	9	3	je 8	3:0:1	-							
	10	3	je 8	3:0:1	-							
	Rumpfbrücke zwischen 2 Bänken											
			Woche	Sätze	Wdh	Tempo	Pause	Satz 1	Satz 2	Satz 3	Satz 4	Satz 5
		5	3	30 Sek	-	-						
		6	3	30 Sek	-	-						
	7	3	30 Sek	-	-							
	8	3	30 Sek	-	-							
	9	3	30 Sek	-	-							
	10	3	30 Sek	-	-							

		T-Bar Rudern					Satz 1	Satz 2	Satz 3	Satz 4	Satz 5	
		Woche	Sätze	Wdh	Tempo	Pause						
Supersatz	5	3	12	3:0:1	-							
	6	3	12	3:0:1	-							
	7	3	12	3:0:1	-							
	8	3	12	3:0:1	-							
	9	3	12	3:0:1	-							
	10	3	12	3:0:1	-							
	Facepulls											
			Woche	Sätze	Wdh	Tempo	Pause	Satz 1	Satz 2	Satz 3	Satz 4	Satz 5
		5	3	12	3:0:1	-						
		6	3	12	3:0:1	-						
	7	3	12	3:0:1	-							
	8	3	12	3:0:1	-							
	9	3	12	3:0:1	-							
	10	3	12	3:0:1	-							

		T-Ligestütze					Satz 1	Satz 2	Satz 3	Satz 4	Satz 5	
		Woche	Sätze	Wdh	Tempo	Pause						
Supersatz	5	3	je 6	2:0:2	-							
	6	3	je 6	2:0:2	-							
	7	3	je 6	2:0:2	-							
	8	3	je 6	2:0:2	-							
	9	3	je 6	2:0:2	-							
	10	3	je 6	2:0:2	-							
	Rumpfbrücke seitlich + Beinheben											
			Woche	Sätze	Wdh	Tempo	Pause	Satz 1	Satz 2	Satz 3	Satz 4	Satz 5
		5	2	je 10	2:0:2	-						
		6	2	je 10	2:0:2	-						
	7	2	je 10	2:0:2	-							
	8	2	je 10	2:0:2	-							
	9	2	je 10	2:0:2	-							
	10	2	je 10	2:0:2	-							

# Krafttrainingsplan Offseason

## Woche 11 - 14

TAG 1

Supersatz	Skatersprünge					Satz 1	Satz 2	Satz 3	Satz 4	Satz 5
	<b>Woche</b>	<b>Sätze</b>	<b>Wdh</b>	<b>Tempo</b>	<b>Pause</b>					
	11	3	je 5	X	-					
	12	3	je 5	X	-					
	13	3	je 5	X	-					
	14	3	je 5	X	-					
	Medizinballheaves					Satz 1	Satz 2	Satz 3	Satz 4	Satz 5
	<b>Woche</b>	<b>Sätze</b>	<b>Wdh</b>	<b>Tempo</b>	<b>Pause</b>					
	11	3	6	X	-					
	12	3	6	X	-					
13	3	6	X	-						
14	3	6	X	-						
Supersatz	Frontkniebeugen					Satz 1	Satz 2	Satz 3	Satz 4	Satz 5
	<b>Woche</b>	<b>Sätze</b>	<b>Wdh</b>	<b>Tempo</b>	<b>Pause</b>					
	11	5	5	3:0:1	-					
	12	5	5	3:0:1	-					
	13	5	5	3:0:1	-					
	14	3	5	3:0:1	-					
	Medizinballrotationswurf seitlich halbknien					Satz 1	Satz 2	Satz 3	Satz 4	Satz 5
	<b>Woche</b>	<b>Sätze</b>	<b>Wdh</b>	<b>Tempo</b>	<b>Pause</b>					
	11	3	je 10	X	-					
	12	3	je 10	X	-					
13	3	je 10	X	-						
14	3	je 10	X	-						
Supersatz	Hüftheben 1 Bein					Satz 1	Satz 2	Satz 3	Satz 4	Satz 5
	<b>Woche</b>	<b>Sätze</b>	<b>Wdh</b>	<b>Tempo</b>	<b>Pause</b>					
	11	3	je 8	3:0:1	-					
	12	3	je 8	3:0:1	-					
	13	3	je 8	3:0:1	-					
	14	3	je 8	3:0:1	-					
	Deadbugs mit Superband					Satz 1	Satz 2	Satz 3	Satz 4	Satz 5
	<b>Woche</b>	<b>Sätze</b>	<b>Wdh</b>	<b>Tempo</b>	<b>Pause</b>					
	11	3	10	5:0:1	-					
	12	3	10	5:0:1	-					
13	3	10	5:0:1	-						
14	3	10	5:0:1	-						
Supersatz	Rumpfrotation Kabelzug mit Physioball					Satz 1	Satz 2	Satz 3	Satz 4	Satz 5
	<b>Woche</b>	<b>Sätze</b>	<b>Wdh</b>	<b>Tempo</b>	<b>Pause</b>					
	11	3	je 10	3:0:1	-					
	12	3	je 10	3:0:1	-					
	13	3	je 10	3:0:1	-					
	14	3	je 10	3:0:1	-					
	Koffertragen 1 Arm					Satz 1	Satz 2	Satz 3	Satz 4	Satz 5
	<b>Woche</b>	<b>Sätze</b>	<b>Wdh</b>	<b>Tempo</b>	<b>Pause</b>					
	11	3	je 20 m	-	-					
	12	3	je 20 m	-	-					
13	3	je 20 m	-	-						
14	3	je 20 m	-	-						

# Krafttrainingsplan Offseason

## Woche 11 - 14

Supersatz	TRX Rudern					Satz 1	Satz 2	Satz 3	Satz 4	Satz 5
	Woche	Sätze	Wdh	Tempo	Pause					
	11	4	8	3:0:1	-					
	12	4	8	3:0:1	-					
	13	4	8	3:0:1	-					
14	4	8	3:0:1	-						
Supersatz	Kurzhandelbankdrücken 1 Arm					Satz 1	Satz 2	Satz 3	Satz 4	Satz 5
	Woche	Sätze	Wdh	Tempo	Pause					
	11	3	je 6	3:0:1	-					
	12	3	je 6	3:0:1	-					
	13	3	je 6	3:0:1	-					
14	3	je 6	3:0:1	-						
Supersatz	Klimmzüge					Satz 1	Satz 2	Satz 3	Satz 4	Satz 5
	Woche	Sätze	Wdh	Tempo	Pause					
	11	3	je 8	3:0:1	-					
	12	3	je 8	3:0:1	-					
	13	3	je 8	3:0:1	-					
14	3	je 8	3:0:1	-						
Supersatz	Langhandelrücken 1 Arm halbkniend					Satz 1	Satz 2	Satz 3	Satz 4	Satz 5
	Woche	Sätze	Wdh	Tempo	Pause					
	11	3	je 6	3:0:1	-					
	12	3	je 6	3:0:1	-					
	13	3	je 6	3:0:1	-					
14	3	je 6	3:0:1	-						
Supersatz	Kurzhandelrudern 1 Arm					Satz 1	Satz 2	Satz 3	Satz 4	Satz 5
	Woche	Sätze	Wdh	Tempo	Pause					
	11	4	je 6	3:0:1	-					
	12	4	je 6	3:0:1	-					
	13	4	je 6	3:0:1	-					
14	4	je 6	3:0:1	-						
Supersatz	Physioballrollouts					Satz 1	Satz 2	Satz 3	Satz 4	Satz 5
	Woche	Sätze	Wdh	Tempo	Pause					
	11	3	10	2:0:2	-					
	12	3	10	2:0:2	-					
	13	3	10	2:0:2	-					
14	3	10	2:0:2	-						
Supersatz	Physioballliegestütze					Satz 1	Satz 2	Satz 3	Satz 4	Satz 5
	Woche	Sätze	Wdh	Tempo	Pause					
	11	3	15	3:0:1	-					
	12	3	15	3:0:1	-					
	13	3	15	3:0:1	-					
14	3	15	3:0:1	-						
Supersatz	Rumpfbrücke + Rudern					Satz 1	Satz 2	Satz 3	Satz 4	Satz 5
	Woche	Sätze	Wdh	Tempo	Pause					
	11	3	je 6	2:0:2	-					
	12	3	je 6	2:0:2	-					
	13	3	je 6	2:0:2	-					
14	3	je 6	2:0:2	-						

# Krafttrainingsplan Offseason

## Woche 11 - 14

<b>Supersatz</b>	Trapbarkreuzheben barfuß/Kreuzheben Stange erhöht barfuß									
	<b>Woche</b>	<b>Sätze</b>	<b>Wdh</b>	<b>Tempo</b>	<b>Pause</b>	<b>Satz 1</b>	<b>Satz 2</b>	<b>Satz 3</b>	<b>Satz 4</b>	<b>Satz 5</b>
	11	5	5	3:0:1	-					
	12	5	5	3:0:1	-					
	13	5	5	3:0:1	-					
	14	3	5	3:0:1	-					
	Sprung von Box mit tiefer Landung									
	<b>Woche</b>	<b>Sätze</b>	<b>Wdh</b>	<b>Tempo</b>	<b>Pause</b>	<b>Satz 1</b>	<b>Satz 2</b>	<b>Satz 3</b>	<b>Satz 4</b>	<b>Satz 5</b>
	11	4	5	X	-					
	12	4	5	X	-					
	13	4	5	X	-					
	14	3	5	X	-					
	Bretzelstretch									
<b>Woche</b>	<b>Sätze</b>	<b>Wdh</b>	<b>Tempo</b>	<b>Pause</b>	<b>Satz 1</b>	<b>Satz 2</b>	<b>Satz 3</b>	<b>Satz 4</b>	<b>Satz 5</b>	
11	4	je 20 Sek	-	-						
12	4	je 20 Sek	-	-						
13	4	je 20 Sek	-	-						
14	3	je 20 Sek	-	-						
<b>Supersatz</b>	Kniebeugen 1 Bein									
	<b>Woche</b>	<b>Sätze</b>	<b>Wdh</b>	<b>Tempo</b>	<b>Pause</b>	<b>Satz 1</b>	<b>Satz 2</b>	<b>Satz 3</b>	<b>Satz 4</b>	<b>Satz 5</b>
	11	3	je 8	3:0:1	-					
	12	3	je 8	3:0:1	-					
	13	3	je 8	3:0:1	-					
	14	3	je 8	3:0:1	-					
	Latziehen 1 Arm halbkniend									
	<b>Woche</b>	<b>Sätze</b>	<b>Wdh</b>	<b>Tempo</b>	<b>Pause</b>	<b>Satz 1</b>	<b>Satz 2</b>	<b>Satz 3</b>	<b>Satz 4</b>	<b>Satz 5</b>
	11	3	je 10	3:0:1	-					
	12	3	je 10	3:0:1	-					
	13	3	je 10	3:0:1	-					
	14	3	je 10	3:0:1	-					
	<b>Supersatz</b>	Glute Ham Raise/Beinbeuger exzentrisch								
<b>Woche</b>		<b>Sätze</b>	<b>Wdh</b>	<b>Tempo</b>	<b>Pause</b>	<b>Satz 1</b>	<b>Satz 2</b>	<b>Satz 3</b>	<b>Satz 4</b>	<b>Satz 5</b>
11		3	12/6	3:0:1	-					
12		3	12/6	3:0:1	-					
13		3	12/6	3:0:1	-					
14		3	12/6	3:0:1	-					
Superband T's										
<b>Woche</b>		<b>Sätze</b>	<b>Wdh</b>	<b>Tempo</b>	<b>Pause</b>	<b>Satz 1</b>	<b>Satz 2</b>	<b>Satz 3</b>	<b>Satz 4</b>	<b>Satz 5</b>
11		3	12	2:0:2	-					
12		3	12	2:0:2	-					
13		3	12	2:0:2	-					
14		3	12	2:0:2	-					
Kettlebelldrücken 1 Arm sitzend										
<b>Woche</b>	<b>Sätze</b>	<b>Wdh</b>	<b>Tempo</b>	<b>Pause</b>	<b>Satz 1</b>	<b>Satz 2</b>	<b>Satz 3</b>	<b>Satz 4</b>	<b>Satz 5</b>	
11	3	je 6	3:0:1	-						
12	3	je 6	3:0:1	-						
13	3	je 6	3:0:1	-						
14	3	je 6	3:0:1	-						

# Krafttrainingsplan Offseason

## Woche 15 - 20

Supersatz	Frontkniebeugen von Ablage					Satz 1	Satz 2	Satz 3	Satz 4	Satz 5
	<b>Woche</b>	<b>Sätze</b>	<b>Wdh</b>	<b>Tempo</b>	<b>Pause</b>					
	15	5	3	3:0:1	-					
	16	5	3	3:0:1	-					
	17	5	3	3:0:1	-					
	18	5	3	3:0:1	-					
	19	5	3	3:0:1	-					
	20	3	3	3:0:1	-					
	Boxsprung sitzend					Satz 1	Satz 2	Satz 3	Satz 4	Satz 5
	<b>Woche</b>	<b>Sätze</b>	<b>Wdh</b>	<b>Tempo</b>	<b>Pause</b>					
	15	4	5	X	-					
	16	4	5	X	-					
	17	4	5	X	-					
	18	4	5	X	-					
	19	4	5	X	-					
	20	3	5	X	-					
Fußgelenksmobilisation					Satz 1	Satz 2	Satz 3	Satz 4	Satz 5	
<b>Woche</b>	<b>Sätze</b>	<b>Wdh</b>	<b>Tempo</b>	<b>Pause</b>						
15	4	je 6	-	-						
16	4	je 6	-	-						
17	4	je 6	-	-						
18	4	je 6	-	-						
19	4	je 6	-	-						
20	3	je 6	-	-						
Supersatz	Ausfallschritte gehend					Satz 1	Satz 2	Satz 3	Satz 4	Satz 5
	<b>Woche</b>	<b>Sätze</b>	<b>Wdh</b>	<b>Tempo</b>	<b>Pause</b>					
	15	3	je 5	3:0:1	-					
	16	3	je 5	3:0:1	-					
	17	3	je 5	3:0:1	-					
	18	3	je 5	3:0:1	-					
	19	3	je 5	3:0:1	-					
	20	3	je 5	3:0:1	-					
	Kabelzugchops explosiv mit Stange					Satz 1	Satz 2	Satz 3	Satz 4	Satz 5
	<b>Woche</b>	<b>Sätze</b>	<b>Wdh</b>	<b>Tempo</b>	<b>Pause</b>					
	15	3	je 6	3:0:X	-					
	16	3	je 6	3:0:X	-					
	17	3	je 6	3:0:X	-					
	18	3	je 6	3:0:X	-					
	19	3	je 6	3:0:X	-					
	20	3	je 6	3:0:X	-					
Supersatz	Knieheben 1 Bein Kabelzug					Satz 1	Satz 2	Satz 3	Satz 4	Satz 5
	<b>Woche</b>	<b>Sätze</b>	<b>Wdh</b>	<b>Tempo</b>	<b>Pause</b>					
	15	3	je 10	3:0:X	-					
	16	3	je 10	3:0:X	-					
	17	3	je 10	3:0:X	-					
	18	3	je 10	3:0:X	-					
	19	3	je 10	3:0:X	-					
	20	3	je 10	3:0:X	-					
	Langhantelschwenken					Satz 1	Satz 2	Satz 3	Satz 4	Satz 5
	<b>Woche</b>	<b>Sätze</b>	<b>Wdh</b>	<b>Tempo</b>	<b>Pause</b>					
	15	3	je 8	2:0:2	-					
	16	3	je 8	2:0:2	-					
	17	3	je 8	2:0:2	-					
	18	3	je 8	2:0:2	-					
	19	3	je 8	2:0:2	-					
	20	3	je 8	2:0:2	-					
Medizinballrotationswurf seitlich					Satz 1	Satz 2	Satz 3	Satz 4	Satz 5	
<b>Woche</b>	<b>Sätze</b>	<b>Wdh</b>	<b>Tempo</b>	<b>Pause</b>						
15	3	je 10	X	-						
16	3	je 10	X	-						
17	3	je 10	X	-						
18	3	je 10	X	-						
19	3	je 10	X	-						
20	3	je 10	X	-						

# Krafttrainingsplan Offseason

## Woche 15 - 20





Supersatz	1 Arm Rotationsrudern						Satz 1	Satz 2	Satz 3	Satz 4	Satz 5
	<b>Woche</b>	<b>Sätze</b>	<b>Wdh</b>	<b>Tempo</b>	<b>Pause</b>						
	15	3	je 6	3:0:X	-						
	16	3	je 6	3:0:X	-						
	17	3	je 6	3:0:X	-						
	18	3	je 6	3:0:X	-						
	19	3	je 6	3:0:X	-						
	20	3	je 6	3:0:X	-						
	Plyoliegstütze						Satz 1	Satz 2	Satz 3	Satz 4	Satz 5
	<b>Woche</b>	<b>Sätze</b>	<b>Wdh</b>	<b>Tempo</b>	<b>Pause</b>						
	15	3	6	3:0:X	-						
16	3	6	3:0:X	-							
17	3	6	3:0:X	-							
18	3	6	3:0:X	-							
19	3	6	3:0:X	-							
20	3	6	3:0:X	-							
Supersatz	T-Bar Rudern 1 Arm						Satz 1	Satz 2	Satz 3	Satz 4	Satz 5
	<b>Woche</b>	<b>Sätze</b>	<b>Wdh</b>	<b>Tempo</b>	<b>Pause</b>						
	15	4	je 8	3:0:1	-						
	16	4	je 8	3:0:1	-						
	17	4	je 8	3:0:1	-						
	18	4	je 6	3:0:1	-						
	19	4	je 6	3:0:1	-						
	20	4	je 6	3:0:1	-						
	Medizinballslams Ausfallschritt alternierend						Satz 1	Satz 2	Satz 3	Satz 4	Satz 5
	<b>Woche</b>	<b>Sätze</b>	<b>Wdh</b>	<b>Tempo</b>	<b>Pause</b>						
	15	3	je 6	X	-						
16	3	je 6	X	-							
17	3	je 6	X	-							
18	3	je 6	X	-							
19	3	je 6	X	-							
20	3	je 6	X	-							
Supersatz	Langhanteldrücken 1 Arm Ausfallschritt						Satz 1	Satz 2	Satz 3	Satz 4	Satz 5
	<b>Woche</b>	<b>Sätze</b>	<b>Wdh</b>	<b>Tempo</b>	<b>Pause</b>						
	15	3	6	3:0:1	-						
	16	3	6	3:0:1	-						
	17	3	6	3:0:1	-						
	18	3	6	3:0:1	-						
	19	3	6	3:0:1	-						
	20	3	6	3:0:1	-						
	Kabelzugrudern 1 Arm 1 Bein						Satz 1	Satz 2	Satz 3	Satz 4	Satz 5
	<b>Woche</b>	<b>Sätze</b>	<b>Wdh</b>	<b>Tempo</b>	<b>Pause</b>						
	15	3	je 8	3:0:1	-						
16	3	je 8	3:0:1	-							
17	3	je 8	3:0:1	-							
18	3	je 8	3:0:1	-							
19	3	je 8	3:0:1	-							
20	3	je 8	3:0:1	-							
Supersatz	Vorgebeugte W's						Satz 1	Satz 2	Satz 3	Satz 4	Satz 5
	<b>Woche</b>	<b>Sätze</b>	<b>Wdh</b>	<b>Tempo</b>	<b>Pause</b>						
	15	3	12	2:0:2	-						
	16	3	12	2:0:2	-						
	17	3	12	2:0:2	-						
	18	3	12	2:0:2	-						
	19	3	12	2:0:2	-						
	20	3	12	2:0:2	-						
	Knieanziehen TRX/Physioball						Satz 1	Satz 2	Satz 3	Satz 4	Satz 5
	<b>Woche</b>	<b>Sätze</b>	<b>Wdh</b>	<b>Tempo</b>	<b>Pause</b>						
	15	3	12	2:0:2	-						
16	3	12	2:0:2	-							
17	3	12	2:0:2	-							
18	3	12	2:0:2	-							
19	3	12	2:0:2	-							
20	3	12	2:0:2	-							






# Krafttrainingsplan Offseason

## Woche 15 - 20

Supersatz	Kettlebellschwünge						Satz 1	Satz 2	Satz 3	Satz 4	Satz 5
	<b>Woche</b>	<b>Sätze</b>	<b>Wdh</b>	<b>Tempo</b>	<b>Pause</b>						
	15	4	10	1:0:X	-						
	16	4	10	1:0:X	-						
	17	4	10	1:0:X	-						
	18	4	10	1:0:X	-						
	19	4	10	1:0:X	-						
	20	4	10	1:0:X	-						
	Kabelzug Ziehen + Drücken						Satz 1	Satz 2	Satz 3	Satz 4	Satz 5
	<b>Woche</b>	<b>Sätze</b>	<b>Wdh</b>	<b>Tempo</b>	<b>Pause</b>						
	15	3	je 6	2:0:X	-						
	16	3	je 6	2:0:X	-						
	17	3	je 6	2:0:X	-						
18	3	je 6	2:0:X	-							
19	3	je 6	2:0:X	-							
20	3	je 6	2:0:X	-							
Supersatz	Kreuzheben 1 Bein/ 2 Arme barfuß						Satz 1	Satz 2	Satz 3	Satz 4	Satz 5
	<b>Woche</b>	<b>Sätze</b>	<b>Wdh</b>	<b>Tempo</b>	<b>Pause</b>						
	15	4	je 6	3:0:1	-						
	16	4	je 6	3:0:1	-						
	17	4	je 6	3:0:1	-						
	18	4	je 6	3:0:1	-						
	19	4	je 6	3:0:1	-						
	20	3	je 6	3:0:1	-						
	Reaktivsprung von Box auf Box						Satz 1	Satz 2	Satz 3	Satz 4	Satz 5
	<b>Woche</b>	<b>Sätze</b>	<b>Wdh</b>	<b>Tempo</b>	<b>Pause</b>						
	15	3	5	X	-						
	16	3	5	X	-						
	17	3	5	X	-						
18	3	5	X	-							
19	3	5	X	-							
20	3	5	X	-							
Supersatz	Klimmzüge						Satz 1	Satz 2	Satz 3	Satz 4	Satz 5
	<b>Woche</b>	<b>Sätze</b>	<b>Wdh</b>	<b>Tempo</b>	<b>Pause</b>						
	15	3	8	3:0:1	-						
	16	3	8	3:0:1	-						
	17	3	8	3:0:1	-						
	18	3	8	3:0:1	-						
	19	3	8	3:0:1	-						
	20	3	8	3:0:1	-						
	Kurzhandelbankdrücken						Satz 1	Satz 2	Satz 3	Satz 4	Satz 5
	<b>Woche</b>	<b>Sätze</b>	<b>Wdh</b>	<b>Tempo</b>	<b>Pause</b>						
	15	3	6	3:0:1	-						
	16	3	6	3:0:1	-						
	17	3	6	3:0:1	-						
18	3	6	3:0:1	-							
19	3	6	3:0:1	-							
20	3	6	3:0:1	-							
Supersatz	Glute Ham Raise haltend						Satz 1	Satz 2	Satz 3	Satz 4	Satz 5
	<b>Woche</b>	<b>Sätze</b>	<b>Wdh</b>	<b>Tempo</b>	<b>Pause</b>						
	15	3	20 Sek	-	-						
	16	3	20 Sek	-	-						
	17	3	20 Sek	-	-						
	18	3	20 Sek	-	-						
	19	3	20 Sek	-	-						
	20	3	20 Sek	-	-						
	Deadbugs + Platecrunch						Satz 1	Satz 2	Satz 3	Satz 4	Satz 5
	<b>Woche</b>	<b>Sätze</b>	<b>Wdh</b>	<b>Tempo</b>	<b>Pause</b>						
	15	3	10	5:0:1	-						
	16	3	10	5:0:1	-						
	17	3	10	5:0:1	-						
18	3	10	5:0:1	-							
19	3	10	5:0:1	-							
20	3	10	5:0:1	-							



<p><b>Übung</b> Lat/Trizepsausrollen  Je 30 Sek</p>	
<p>Tubingstretch  30 Sek</p>	
<p>Wallslides  2x 8 Wdh</p>	
<p>Exzentrische Außenrotation  2x 8 Wdh</p>	

<p><b>Übung</b></p> <p>Ziehen überkreuz gestreckt</p> <p>2x je 12 Wdh</p>	
<p>Schulteraußenrotation gestützt</p> <p>2x je 12 Wdh</p>	
<p>1 Arm M's</p> <p>2x je 10 Wdh</p>	
<p>1 Arm Y's</p> <p>2x je 10 Wdh</p>	
<p>1 Arm L's</p> <p>2x je 10 Wdh</p>	

# Krafttrainingsplan Inseason

## Woche 1 - 4

TAG 1

Supersatz	Kreuzheben 1 Arm/1 Bein barfuß					Satz 1	Satz 2	Satz 3	Satz 4	Satz 5
	<b>Woche</b>	<b>Sätze</b>	<b>Wdh</b>	<b>Tempo</b>	<b>Pause</b>					
	1	3	je 6	2:0:1	-					
	2	3	je 6	2:0:1	-					
	3	3	je 6	2:0:1	-					
	4	3	je 6	2:0:1	-					
	Medizinballgrannytoss					Satz 1	Satz 2	Satz 3	Satz 4	Satz 5
	<b>Woche</b>	<b>Sätze</b>	<b>Wdh</b>	<b>Tempo</b>	<b>Pause</b>					
	1	3	5	X	-					
	2	3	5	X	-					
	3	3	5	X	-					
	4	3	5	X	-					
	Kabelzugrudern 1 Arm/1 Bein					Satz 1	Satz 2	Satz 3	Satz 4	Satz 5
<b>Woche</b>	<b>Sätze</b>	<b>Wdh</b>	<b>Tempo</b>	<b>Pause</b>						
1	3	je 6	2:0:1	-						
2	3	je 6	2:0:1	-						
3	3	je 6	2:0:1	-						
4	3	je 6	2:0:1	-						
Supersatz	Kabelzug Ziehen-Drücken explosiv					Satz 1	Satz 2	Satz 3	Satz 4	Satz 5
	<b>Woche</b>	<b>Sätze</b>	<b>Wdh</b>	<b>Tempo</b>	<b>Pause</b>					
	1	3	je 6	2:0:X	-					
	2	3	je 6	2:0:X	-					
	3	3	je 6	2:0:X	-					
	4	3	je 6	2:0:X	-					
	Glute Ham Raise 1 Bein haltend					Satz 1	Satz 2	Satz 3	Satz 4	Satz 5
	<b>Woche</b>	<b>Sätze</b>	<b>Wdh</b>	<b>Tempo</b>	<b>Pause</b>					
	1	3	je 10 Sek	0:10:0	-					
	2	3	je 10 Sek	0:10:0	-					
	3	3	je 10 Sek	0:10:0	-					
	4	3	je 10 Sek	0:10:0	-					
	Kettlebelldrücken 1 Arm bottomup - halbknien					Satz 1	Satz 2	Satz 3	Satz 4	Satz 5
<b>Woche</b>	<b>Sätze</b>	<b>Wdh</b>	<b>Tempo</b>	<b>Pause</b>						
1	3	je 6	2:0:1	-						
2	3	je 6	2:0:1	-						
3	3	je 6	2:0:1	-						
4	3	je 6	2:0:1	-						

# Krafttrainingsplan Inseason

## Woche 1 - 4

Supersatz	<b>Hüftheben</b>					<b>Satz 1</b>	<b>Satz 2</b>	<b>Satz 3</b>	<b>Satz 4</b>	<b>Satz 5</b>
	<b>Woche</b>	<b>Sätze</b>	<b>Wdh</b>	<b>Tempo</b>	<b>Pause</b>					
	1	4	6	2:0:1	-					
	2	4	6	2:0:1	-					
	3	4	6	2:0:1	-					
	4	4	6	2:0:1	-					
	<b>Medizinballslams seitlich</b>					<b>Satz 1</b>	<b>Satz 2</b>	<b>Satz 3</b>	<b>Satz 4</b>	<b>Satz 5</b>
	<b>Woche</b>	<b>Sätze</b>	<b>Wdh</b>	<b>Tempo</b>	<b>Pause</b>					
	1	3	je 5	X	-					
	2	3	je 5	X	-					
	3	3	je 5	X	-					
	4	3	je 5	X	-					
	<b>Langhanteldrücken 1 Arm Ausfallschritt</b>					<b>Satz 1</b>	<b>Satz 2</b>	<b>Satz 3</b>	<b>Satz 4</b>	<b>Satz 5</b>
<b>Woche</b>	<b>Sätze</b>	<b>Wdh</b>	<b>Tempo</b>	<b>Pause</b>						
1	3	je 6	2:0:1	-						
2	3	je 6	2:0:1	-						
3	3	je 6	2:0:1	-						
4	3	je 6	2:0:1	-						
Supersatz	<b>Rudern 1 Arm - 1 Sek halten</b>					<b>Satz 1</b>	<b>Satz 2</b>	<b>Satz 3</b>	<b>Satz 4</b>	<b>Satz 5</b>
	<b>Woche</b>	<b>Sätze</b>	<b>Wdh</b>	<b>Tempo</b>	<b>Pause</b>					
	1	3	je 6	2:1:1	-					
	2	3	je 6	2:1:1	-					
	3	3	je 6	2:1:1	-					
	4	3	je 6	2:1:1	-					
	<b>Kabelzuglifts explosiv</b>					<b>Satz 1</b>	<b>Satz 2</b>	<b>Satz 3</b>	<b>Satz 4</b>	<b>Satz 5</b>
	<b>Woche</b>	<b>Sätze</b>	<b>Wdh</b>	<b>Tempo</b>	<b>Pause</b>					
	1	3	je 6	2:0:X	-					
	2	3	je 6	2:0:X	-					
	3	3	je 6	2:0:X	-					
	4	3	je 6	2:0:X	-					
	<b>Beinbeuger kicks Superband (AMRAP)</b>					<b>Satz 1</b>	<b>Satz 2</b>	<b>Satz 3</b>	<b>Satz 4</b>	<b>Satz 5</b>
<b>Woche</b>	<b>Sätze</b>	<b>Wdh</b>	<b>Tempo</b>	<b>Pause</b>						
1	3	7 Sek	X	-						
2	3	7 Sek	X	-						
3	3	7 Sek	X	-						
4	3	7 Sek	X	-						

# Krafttrainingsplan Inseason

## Woche 1 - 4

Supersatz	<b>Kettlebellschwünge 1 Arm</b>					<b>Satz 1</b>	<b>Satz 2</b>	<b>Satz 3</b>	<b>Satz 4</b>	<b>Satz 5</b>
	<b>Woche</b>	<b>Sätze</b>	<b>Wdh</b>	<b>Tempo</b>	<b>Pause</b>					
	1	3	15	1:0:X	-					
	2	3	15	1:0:X	-					
	3	3	15	1:0:X	-					
	4	3	15	1:0:X	-					
	<b>Reaktivsprung von Box auf Box</b>					<b>Satz 1</b>	<b>Satz 2</b>	<b>Satz 3</b>	<b>Satz 4</b>	<b>Satz 5</b>
	<b>Woche</b>	<b>Sätze</b>	<b>Wdh</b>	<b>Tempo</b>	<b>Pause</b>					
	1	3	5	X	-					
	2	3	5	X	-					
	3	3	5	X	-					
	4	3	5	X	-					
	<b>Halbe Rumpfbücke</b>					<b>Satz 1</b>	<b>Satz 2</b>	<b>Satz 3</b>	<b>Satz 4</b>	<b>Satz 5</b>
<b>Woche</b>	<b>Sätze</b>	<b>Wdh</b>	<b>Tempo</b>	<b>Pause</b>						
1	3	je 2x5 Sek	0:5:0	-						
2	3	je 2x5 Sek	0:5:0	-						
3	3	je 2x5 Sek	0:5:0	-						
4	3	je 2x5 Sek	0:5:0	-						
Supersatz	<b>Rumpfrotation mit Physioball</b>					<b>Satz 1</b>	<b>Satz 2</b>	<b>Satz 3</b>	<b>Satz 4</b>	<b>Satz 5</b>
	<b>Woche</b>	<b>Sätze</b>	<b>Wdh</b>	<b>Tempo</b>	<b>Pause</b>					
	1	3	je 8	2:0:X	-					
	2	3	je 8	2:0:X	-					
	3	3	je 8	2:0:X	-					
	4	3	je 8	2:0:X	-					
	<b>Skatersprung</b>					<b>Satz 1</b>	<b>Satz 2</b>	<b>Satz 3</b>	<b>Satz 4</b>	<b>Satz 5</b>
	<b>Woche</b>	<b>Sätze</b>	<b>Wdh</b>	<b>Tempo</b>	<b>Pause</b>					
	1	3	je 6	X	-					
	2	3	je 6	X	-					
	3	3	je 6	X	-					
	4	3	je 6	X	-					
	<b>Schlittenschieben</b>					<b>Satz 1</b>	<b>Satz 2</b>	<b>Satz 3</b>	<b>Satz 4</b>	<b>Satz 5</b>
<b>Woche</b>	<b>Sätze</b>	<b>Wdh</b>	<b>Tempo</b>	<b>Pause</b>						
1	3	20 m	X	-						
2	3	20 m	X	-						
3	3	20 m	X	-						
4	3	20 m	X	-						

# Krafttrainingsplan Inseason

## Woche 5 - 8

TAG 1

Supersatz	Geteilte Kniebeugen hinterer Fuß erhöht									
	<b>Woche</b>	<b>Sätze</b>	<b>Wdh</b>	<b>Tempo</b>	<b>Pause</b>	<b>Satz 1</b>	<b>Satz 2</b>	<b>Satz 3</b>	<b>Satz 4</b>	<b>Satz 5</b>
	5	3	je 6	2:0:1	-					
	6	3	je 6	2:0:1	-					
	7	3	je 6	2:0:1	-					
	8	3	je 6	2:0:1	-					
	Latziehen gestreckt vorgebeugt									
	<b>Woche</b>	<b>Sätze</b>	<b>Wdh</b>	<b>Tempo</b>	<b>Pause</b>	<b>Satz 1</b>	<b>Satz 2</b>	<b>Satz 3</b>	<b>Satz 4</b>	<b>Satz 5</b>
	5	3	8	2:0:1	-					
	6	3	8	2:0:1	-					
	7	3	8	2:0:1	-					
	8	3	8	2:0:1	-					
	Medizinballrotationswurf seitlich Ausfallschritt									
<b>Woche</b>	<b>Sätze</b>	<b>Wdh</b>	<b>Tempo</b>	<b>Pause</b>	<b>Satz 1</b>	<b>Satz 2</b>	<b>Satz 3</b>	<b>Satz 4</b>	<b>Satz 5</b>	
5	3	je 6	X	-						
6	3	je 6	X	-						
7	3	je 6	X	-						
8	3	je 6	X	-						
Supersatz	Speedkniebeugen (50% Gewicht von 1 RPM; AMRAP)									
	<b>Woche</b>	<b>Sätze</b>	<b>Wdh</b>	<b>Tempo</b>	<b>Pause</b>	<b>Satz 1</b>	<b>Satz 2</b>	<b>Satz 3</b>	<b>Satz 4</b>	<b>Satz 5</b>
	5	3	7 Sek	X:0:X	-					
	6	3	7 Sek	X:0:X	-					
	7	3	7 Sek	X:0:X	-					
	8	3	7 Sek	X:0:X	-					
	Facepulls									
	<b>Woche</b>	<b>Sätze</b>	<b>Wdh</b>	<b>Tempo</b>	<b>Pause</b>	<b>Satz 1</b>	<b>Satz 2</b>	<b>Satz 3</b>	<b>Satz 4</b>	<b>Satz 5</b>
	5	3	8	2:0:1	-					
	6	3	8	2:0:1	-					
	7	3	8	2:0:1	-					
	8	3	8	2:0:1	-					
	Liegestütze									
<b>Woche</b>	<b>Sätze</b>	<b>Wdh</b>	<b>Tempo</b>	<b>Pause</b>	<b>Satz 1</b>	<b>Satz 2</b>	<b>Satz 3</b>	<b>Satz 4</b>	<b>Satz 5</b>	
5	3	12	2:0:1	-						
6	3	12	2:0:1	-						
7	3	12	2:0:1	-						
8	3	12	2:0:1	-						

# Krafttrainingsplan Inseason

## Woche 5 - 8

Supersatz	Trapbarkreuzheben barfuß (15 Sek Cluster)									
	<b>Woche</b>	<b>Sätze</b>	<b>Wdh</b>	<b>Tempo</b>	<b>Pause</b>	<b>Satz 1</b>	<b>Satz 2</b>	<b>Satz 3</b>	<b>Satz 4</b>	<b>Satz 5</b>
	5	4	2+2	2:0:1	-					
	6	4	2+2	2:0:1	-					
	7	4	2+2	2:0:1	-					
	8	4	2+2	2:0:1	-					
	TRX Y's									
	<b>Woche</b>	<b>Sätze</b>	<b>Wdh</b>	<b>Tempo</b>	<b>Pause</b>	<b>Satz 1</b>	<b>Satz 2</b>	<b>Satz 3</b>	<b>Satz 4</b>	<b>Satz 5</b>
	5	3	8	2:0:2	-					
	6	3	8	2:0:2	-					
	7	3	8	2:0:2	-					
	8	3	8	2:0:2	-					
	Speedbankdrücken (50% Gewicht von 1 RPM; AMRAP)									
<b>Woche</b>	<b>Sätze</b>	<b>Wdh</b>	<b>Tempo</b>	<b>Pause</b>	<b>Satz 1</b>	<b>Satz 2</b>	<b>Satz 3</b>	<b>Satz 4</b>	<b>Satz 5</b>	
5	3	7 Sek	X:0:X	-						
6	3	7 Sek	X:0:X	-						
7	3	7 Sek	X:0:X	-						
8	3	7 Sek	X:0:X	-						
Supersatz	Aquabag/Sandbag Ausfallschritte überkopf									
	<b>Woche</b>	<b>Sätze</b>	<b>Wdh</b>	<b>Tempo</b>	<b>Pause</b>	<b>Satz 1</b>	<b>Satz 2</b>	<b>Satz 3</b>	<b>Satz 4</b>	<b>Satz 5</b>
	5	3	je 4	2:0:1	-					
	6	3	je 4	2:0:1	-					
	7	3	je 4	2:0:1	-					
	8	3	je 4	2:0:1	-					
	Klimmzüge									
	<b>Woche</b>	<b>Sätze</b>	<b>Wdh</b>	<b>Tempo</b>	<b>Pause</b>	<b>Satz 1</b>	<b>Satz 2</b>	<b>Satz 3</b>	<b>Satz 4</b>	<b>Satz 5</b>
	5	3	6-8	2:0:1	-					
	6	3	6-8	2:0:1	-					
	7	3	6-8	2:0:1	-					
	8	3	6-8	2:0:1	-					
	Langhantelschwenken + Beinwechselsprung									
<b>Woche</b>	<b>Sätze</b>	<b>Wdh</b>	<b>Tempo</b>	<b>Pause</b>	<b>Satz 1</b>	<b>Satz 2</b>	<b>Satz 3</b>	<b>Satz 4</b>	<b>Satz 5</b>	
5	3	je 5	X	-						
6	3	je 5	X	-						
7	3	je 5	X	-						
8	3	je 5	X	-						

# Krafttrainingsplan Inseason

## Woche 5 - 8

Supersatz	<b>Anreißen</b>					<b>Satz 1</b>	<b>Satz 2</b>	<b>Satz 3</b>	<b>Satz 4</b>	<b>Satz 5</b>
	<b>Woche</b>	<b>Sätze</b>	<b>Wdh</b>	<b>Tempo</b>	<b>Pause</b>					
	5	3	5	1:0:X	-					
	6	3	5	1:0:X	-					
	7	3	5	1:0:X	-					
	8	3	5	1:0:X	-					
	<b>Sprung von Box 1 Bein zu Skatersprung</b>					<b>Satz 1</b>	<b>Satz 2</b>	<b>Satz 3</b>	<b>Satz 4</b>	<b>Satz 5</b>
	<b>Woche</b>	<b>Sätze</b>	<b>Wdh</b>	<b>Tempo</b>	<b>Pause</b>					
	5	3	je 5	X	-					
	6	3	je 5	X	-					
	7	3	je 5	X	-					
	8	3	je 5	X	-					
	<b>Kettlebellpushpress 1 Arm</b>					<b>Satz 1</b>	<b>Satz 2</b>	<b>Satz 3</b>	<b>Satz 4</b>	<b>Satz 5</b>
<b>Woche</b>	<b>Sätze</b>	<b>Wdh</b>	<b>Tempo</b>	<b>Pause</b>						
5	3	je 5	2:0:X	-						
6	3	je 5	2:0:X	-						
7	3	je 5	2:0:X	-						
8	3	je 5	2:0:X	-						
Supersatz	<b>1 Arm Rotationsrudern explosiv</b>					<b>Satz 1</b>	<b>Satz 2</b>	<b>Satz 3</b>	<b>Satz 4</b>	<b>Satz 5</b>
	<b>Woche</b>	<b>Sätze</b>	<b>Wdh</b>	<b>Tempo</b>	<b>Pause</b>					
	5	3	je 6	2:0:X	-					
	6	3	je 6	2:0:X	-					
	7	3	je 6	2:0:X	-					
	8	3	je 6	2:0:X	-					
	<b>Hürdensprünge</b>					<b>Satz 1</b>	<b>Satz 2</b>	<b>Satz 3</b>	<b>Satz 4</b>	<b>Satz 5</b>
	<b>Woche</b>	<b>Sätze</b>	<b>Wdh</b>	<b>Tempo</b>	<b>Pause</b>					
	5	3	3	X	-					
	6	3	3	X	-					
	7	3	3	X	-					
	8	3	3	X	-					
	<b>Schlittenziehen seitlich</b>					<b>Satz 1</b>	<b>Satz 2</b>	<b>Satz 3</b>	<b>Satz 4</b>	<b>Satz 5</b>
<b>Woche</b>	<b>Sätze</b>	<b>Wdh</b>	<b>Tempo</b>	<b>Pause</b>						
5	3	je 20 m	X	-						
6	3	je 20 m	X	-						
7	3	je 20 m	X	-						
8	3	je 20 m	X	-						



# Krafttrainingsplan Inseason

## Woche 9 - 12

TAG 1

Supersatz	Ausfallschritte gehend					Satz 1	Satz 2	Satz 3	Satz 4	Satz 5
	<b>Woche</b>	<b>Sätze</b>	<b>Wdh</b>	<b>Tempo</b>	<b>Pause</b>					
	9	3	je 5	2:0:1	-					
	10	3	je 5	2:0:1	-					
	11	3	je 5	2:0:1	-					
	12	3	je 5	2:0:1	-					
	Medizinball Stepback + Push					Satz 1	Satz 2	Satz 3	Satz 4	Satz 5
	<b>Woche</b>	<b>Sätze</b>	<b>Wdh</b>	<b>Tempo</b>	<b>Pause</b>					
	9	3	je 5	X	-					
	10	3	je 5	X	-					
	11	3	je 5	X	-					
	12	3	je 5	X	-					
	Latziehen 1 Arm halbkniend					Satz 1	Satz 2	Satz 3	Satz 4	Satz 5
<b>Woche</b>	<b>Sätze</b>	<b>Wdh</b>	<b>Tempo</b>	<b>Pause</b>						
9	3	je 8	2:0:1	-						
10	3	je 8	2:0:1	-						
11	3	je 8	2:0:1	-						
12	3	je 8	2:0:1	-						
Supersatz	Hüftheben 1 Bein + halten					Satz 1	Satz 2	Satz 3	Satz 4	Satz 5
	<b>Woche</b>	<b>Sätze</b>	<b>Wdh</b>	<b>Tempo</b>	<b>Pause</b>					
	9	3	je 5	2:2:1	-					
	10	3	je 5	2:2:1	-					
	11	3	je 5	2:2:1	-					
	12	3	je 5	2:2:1	-					
	Kurzhandlbankdrücken 1 Arm					Satz 1	Satz 2	Satz 3	Satz 4	Satz 5
	<b>Woche</b>	<b>Sätze</b>	<b>Wdh</b>	<b>Tempo</b>	<b>Pause</b>					
	9	3	je 6	2:0:1	-					
	10	3	je 6	2:0:1	-					
	11	3	je 6	2:0:1	-					
	12	3	je 6	2:0:1	-					
	Superband T's auf Foamroller					Satz 1	Satz 2	Satz 3	Satz 4	Satz 5
<b>Woche</b>	<b>Sätze</b>	<b>Wdh</b>	<b>Tempo</b>	<b>Pause</b>						
9	3	12	2:0:1	-						
10	3	12	2:0:1	-						
11	3	12	2:0:1	-						
12	3	12	2:0:1	-						

# Krafttrainingsplan Inseason

## Woche 9 - 12

TAG 2

Supersatz	<b>Kettlebellkniebeugen</b>					<b>Satz 1</b>	<b>Satz 2</b>	<b>Satz 3</b>	<b>Satz 4</b>	<b>Satz 5</b>
	<b>Woche</b>	<b>Sätze</b>	<b>Wdh</b>	<b>Tempo</b>	<b>Pause</b>					
	9	4	6	2:0:1	-					
	10	4	6	2:0:1	-					
	11	4	6	2:0:1	-					
	12	4	6	2:0:1	-					
	<b>Trapbarsprünge + Superband</b>					<b>Satz 1</b>	<b>Satz 2</b>	<b>Satz 3</b>	<b>Satz 4</b>	<b>Satz 5</b>
	<b>Woche</b>	<b>Sätze</b>	<b>Wdh</b>	<b>Tempo</b>	<b>Pause</b>					
	9	4	5	X	-					
	10	4	5	X	-					
	11	4	5	X	-					
	12	4	5	X	-					
	<b>Spiderman zu Yogalieggestütz 1 Bein</b>					<b>Satz 1</b>	<b>Satz 2</b>	<b>Satz 3</b>	<b>Satz 4</b>	<b>Satz 5</b>
<b>Woche</b>	<b>Sätze</b>	<b>Wdh</b>	<b>Tempo</b>	<b>Pause</b>						
9	3	je 6	2:0:2	-						
10	3	je 6	2:0:2	-						
11	3	je 6	2:0:2	-						
12	3	je 6	2:0:2	-						
Supersatz	<b>Beinbeuger exzentrisch</b>					<b>Satz 1</b>	<b>Satz 2</b>	<b>Satz 3</b>	<b>Satz 4</b>	<b>Satz 5</b>
	<b>Woche</b>	<b>Sätze</b>	<b>Wdh</b>	<b>Tempo</b>	<b>Pause</b>					
	9	3	5	3:0:0	-					
	10	3	5	3:0:0	-					
	11	3	5	3:0:0	-					
	12	3	5	3:0:0	-					
	<b>Kettlebelltragen 1 Arm + 1 Arm überkopf bottom up</b>					<b>Satz 1</b>	<b>Satz 2</b>	<b>Satz 3</b>	<b>Satz 4</b>	<b>Satz 5</b>
	<b>Woche</b>	<b>Sätze</b>	<b>Wdh</b>	<b>Tempo</b>	<b>Pause</b>					
	9	3	je 20 m	-	-					
	10	3	je 20 m	-	-					
	11	3	je 20 m	-	-					
	12	3	je 20 m	-	-					
	<b>Latziehen überkreuz alternierend</b>					<b>Satz 1</b>	<b>Satz 2</b>	<b>Satz 3</b>	<b>Satz 4</b>	<b>Satz 5</b>
<b>Woche</b>	<b>Sätze</b>	<b>Wdh</b>	<b>Tempo</b>	<b>Pause</b>						
9	3	je 6	2:0:1	-						
10	3	je 6	2:0:1	-						
11	3	je 6	2:0:1	-						
12	3	je 6	2:0:1	-						

# Krafttrainingsplan Inseason

## Woche 9 - 12

Supersatz	Aquabag/Sandbag Umsetzen 1 Bein									
	<b>Woche</b>	<b>Sätze</b>	<b>Wdh</b>	<b>Tempo</b>	<b>Pause</b>	<b>Satz 1</b>	<b>Satz 2</b>	<b>Satz 3</b>	<b>Satz 4</b>	<b>Satz 5</b>
	9	3	je 3	1:0:X	-					
	10	3	je 3	1:0:X	-					
	11	3	je 3	1:0:X	-					
	12	3	je 3	1:0:X	-					
	Boxrun									
	<b>Woche</b>	<b>Sätze</b>	<b>Wdh</b>	<b>Tempo</b>	<b>Pause</b>	<b>Satz 1</b>	<b>Satz 2</b>	<b>Satz 3</b>	<b>Satz 4</b>	<b>Satz 5</b>
	9	3	je 3	X	-					
	10	3	je 3	X	-					
	11	3	je 3	X	-					
	12	3	je 3	X	-					
	Aquabag/Sandbagschwünge + Ausfallschritt									
<b>Woche</b>	<b>Sätze</b>	<b>Wdh</b>	<b>Tempo</b>	<b>Pause</b>	<b>Satz 1</b>	<b>Satz 2</b>	<b>Satz 3</b>	<b>Satz 4</b>	<b>Satz 5</b>	
9	3	je 5	1:0:X	-						
10	3	je 5	1:0:X	-						
11	3	je 5	1:0:X	-						
12	3	je 5	1:0:X	-						
Supersatz	Medizinball Antiextension + Slam									
	<b>Woche</b>	<b>Sätze</b>	<b>Wdh</b>	<b>Tempo</b>	<b>Pause</b>	<b>Satz 1</b>	<b>Satz 2</b>	<b>Satz 3</b>	<b>Satz 4</b>	<b>Satz 5</b>
	9	3	8	X	-					
	10	3	8	X	-					
	11	3	8	X	-					
	12	3	8	X	-					
	Plyoliegestütze									
	<b>Woche</b>	<b>Sätze</b>	<b>Wdh</b>	<b>Tempo</b>	<b>Pause</b>	<b>Satz 1</b>	<b>Satz 2</b>	<b>Satz 3</b>	<b>Satz 4</b>	<b>Satz 5</b>
	9	3	5	1:0:X	-					
	10	3	5	1:0:X	-					
	11	3	5	1:0:X	-					
	12	3	5	1:0:X	-					
	Schlittenziehen rückwärts									
<b>Woche</b>	<b>Sätze</b>	<b>Wdh</b>	<b>Tempo</b>	<b>Pause</b>	<b>Satz 1</b>	<b>Satz 2</b>	<b>Satz 3</b>	<b>Satz 4</b>	<b>Satz 5</b>	
9	3	20 m	X	-						
10	3	20 m	X	-						
11	3	20 m	X	-						
12	3	20 m	X	-						

# Krafttrainingsplan Inseason

## Woche 1 - 4

TAG 1

Supersatz	Kreuzheben 1 Arm/1 Bein barfuß					Satz 1	Satz 2	Satz 3	Satz 4	Satz 5
	<b>Woche</b>	<b>Sätze</b>	<b>Wdh</b>	<b>Tempo</b>	<b>Pause</b>					
	1	3	je 6	2:0:1	-					
	2	3	je 6	2:0:1	-					
	3	3	je 6	2:0:1	-					
	4	3	je 6	2:0:1	-					
	Medizinballgrannytoss					Satz 1	Satz 2	Satz 3	Satz 4	Satz 5
	<b>Woche</b>	<b>Sätze</b>	<b>Wdh</b>	<b>Tempo</b>	<b>Pause</b>					
	1	3	5	X	-					
	2	3	5	X	-					
	3	3	5	X	-					
	4	3	5	X	-					
	Kabelzugrudern 1 Arm/1 Bein					Satz 1	Satz 2	Satz 3	Satz 4	Satz 5
<b>Woche</b>	<b>Sätze</b>	<b>Wdh</b>	<b>Tempo</b>	<b>Pause</b>						
1	3	je 6	2:0:1	-						
2	3	je 6	2:0:1	-						
3	3	je 6	2:0:1	-						
4	3	je 6	2:0:1	-						
Supersatz	Kabelzug Ziehen-Drücken explosiv					Satz 1	Satz 2	Satz 3	Satz 4	Satz 5
	<b>Woche</b>	<b>Sätze</b>	<b>Wdh</b>	<b>Tempo</b>	<b>Pause</b>					
	1	3	je 6	2:0:X	-					
	2	3	je 6	2:0:X	-					
	3	3	je 6	2:0:X	-					
	4	3	je 6	2:0:X	-					
	Glute Ham Raise 1 Bein haltend (15 Sek Cluster)					Satz 1	Satz 2	Satz 3	Satz 4	Satz 5
	<b>Woche</b>	<b>Sätze</b>	<b>Wdh</b>	<b>Tempo</b>	<b>Pause</b>					
	1	3	2x10 Sek	0:10:0	-					
	2	3	2x10 Sek	0:10:0	-					
3	3	2x10 Sek	0:10:0	-						
4	3	2x10 Sek	0:10:0	-						
Supersatz	Kettlebelldrücken 1 Arm bottomup - halbkniend					Satz 1	Satz 2	Satz 3	Satz 4	Satz 5
	<b>Woche</b>	<b>Sätze</b>	<b>Wdh</b>	<b>Tempo</b>	<b>Pause</b>					
	1	3	je 6	2:0:1	-					
	2	3	je 6	2:0:1	-					
	3	3	je 6	2:0:1	-					
	4	3	je 6	2:0:1	-					
	Kettlebellschwünge 1 Arm					Satz 1	Satz 2	Satz 3	Satz 4	Satz 5
	<b>Woche</b>	<b>Sätze</b>	<b>Wdh</b>	<b>Tempo</b>	<b>Pause</b>					
	1	3	je 6	1:0:X	-					
	2	3	je 6	1:0:X	-					
	3	3	je 6	1:0:X	-					
	4	3	je 6	1:0:X	-					

# Krafttrainingsplan Inseason

## Woche 1 - 4

Supersatz	<b>Hüftheben</b>					<b>Satz 1</b>	<b>Satz 2</b>	<b>Satz 3</b>	<b>Satz 4</b>	<b>Satz 5</b>
	<b>Woche</b>	<b>Sätze</b>	<b>Wdh</b>	<b>Tempo</b>	<b>Pause</b>					
	1	4	6	2:0:1	-					
	2	4	6	2:0:1	-					
	3	4	6	2:0:1	-					
	4	4	6	2:0:1	-					
	<b>Medizinballslams seitlich</b>					<b>Satz 1</b>	<b>Satz 2</b>	<b>Satz 3</b>	<b>Satz 4</b>	<b>Satz 5</b>
	<b>Woche</b>	<b>Sätze</b>	<b>Wdh</b>	<b>Tempo</b>	<b>Pause</b>					
	1	4	je 5	X	-					
	2	4	je 5	X	-					
	3	4	je 5	X	-					
	4	4	je 5	X	-					
	<b>Langhanteldrücken 1 Arm Ausfallschritt</b>					<b>Satz 1</b>	<b>Satz 2</b>	<b>Satz 3</b>	<b>Satz 4</b>	<b>Satz 5</b>
<b>Woche</b>	<b>Sätze</b>	<b>Wdh</b>	<b>Tempo</b>	<b>Pause</b>						
1	3	je 6	2:0:1	-						
2	3	je 6	2:0:1	-						
3	3	je 6	2:0:1	-						
4	3	je 6	2:0:1	-						
Supersatz	<b>Rudern 1 Arm - 1 Sek halten</b>					<b>Satz 1</b>	<b>Satz 2</b>	<b>Satz 3</b>	<b>Satz 4</b>	<b>Satz 5</b>
	<b>Woche</b>	<b>Sätze</b>	<b>Wdh</b>	<b>Tempo</b>	<b>Pause</b>					
	1	3	je 6	2:1:1	-					
	2	3	je 6	2:1:1	-					
	3	3	je 6	2:1:1	-					
	4	3	je 6	2:1:1	-					
	<b>Kabelzuglifts explosiv</b>					<b>Satz 1</b>	<b>Satz 2</b>	<b>Satz 3</b>	<b>Satz 4</b>	<b>Satz 5</b>
	<b>Woche</b>	<b>Sätze</b>	<b>Wdh</b>	<b>Tempo</b>	<b>Pause</b>					
	1	3	je 6	1:0:X	-					
	2	3	je 6	1:0:X	-					
	3	3	je 6	1:0:X	-					
	4	3	je 6	1:0:X	-					
	Supersatz	<b>Beinbeuger kicks Superband</b>					<b>Satz 1</b>	<b>Satz 2</b>	<b>Satz 3</b>	<b>Satz 4</b>
<b>Woche</b>		<b>Sätze</b>	<b>Wdh</b>	<b>Tempo</b>	<b>Pause</b>					
1		3	7 Sek	X	-					
2		3	7 Sek	X	-					
3		3	7 Sek	X	-					
4		3	7 Sek	X	-					
<b>Skatersprünge</b>					<b>Satz 1</b>	<b>Satz 2</b>	<b>Satz 3</b>	<b>Satz 4</b>	<b>Satz 5</b>	
<b>Woche</b>		<b>Sätze</b>	<b>Wdh</b>	<b>Tempo</b>	<b>Pause</b>					
1		3	je 5	X	-					
2		3	je 5	X	-					
3		3	je 5	X	-					
4		3	je 5	X	-					

# Krafttrainingsplan Inseason

## Woche 5 - 8

TAG 1

Supersatz	Geteilte Kniebeugen hinterer Fuß erhöht									
	<b>Woche</b>	<b>Sätze</b>	<b>Wdh</b>	<b>Tempo</b>	<b>Pause</b>	<b>Satz 1</b>	<b>Satz 2</b>	<b>Satz 3</b>	<b>Satz 4</b>	<b>Satz 5</b>
	5	3	je 6	2:0:1	-					
	6	3	je 6	2:0:1	-					
	7	3	je 6	2:0:1	-					
	8	3	je 6	2:0:1	-					
	Latziehen gestreckt vorgebeugt									
	<b>Woche</b>	<b>Sätze</b>	<b>Wdh</b>	<b>Tempo</b>	<b>Pause</b>	<b>Satz 1</b>	<b>Satz 2</b>	<b>Satz 3</b>	<b>Satz 4</b>	<b>Satz 5</b>
	5	3	8	2:0:1	-					
	6	3	8	2:0:1	-					
	7	3	8	2:0:1	-					
	8	3	8	2:0:1	-					
	Medizinballrotationswurf seitlich Ausfallschritt									
<b>Woche</b>	<b>Sätze</b>	<b>Wdh</b>	<b>Tempo</b>	<b>Pause</b>	<b>Satz 1</b>	<b>Satz 2</b>	<b>Satz 3</b>	<b>Satz 4</b>	<b>Satz 5</b>	
5	3	je 6	X	-						
6	3	je 6	X	-						
7	3	je 6	X	-						
8	3	je 6	X	-						
Supersatz	Speedkniebeugen (50% von 1 RPM; AMRAP)									
	<b>Woche</b>	<b>Sätze</b>	<b>Wdh</b>	<b>Tempo</b>	<b>Pause</b>	<b>Satz 1</b>	<b>Satz 2</b>	<b>Satz 3</b>	<b>Satz 4</b>	<b>Satz 5</b>
	5	3	7 Sek	X:0:X	-					
	6	3	7 Sek	X:0:X	-					
	7	3	7 Sek	X:0:X	-					
	8	3	7 Sek	X:0:X	-					
	Facepulls									
	<b>Woche</b>	<b>Sätze</b>	<b>Wdh</b>	<b>Tempo</b>	<b>Pause</b>	<b>Satz 1</b>	<b>Satz 2</b>	<b>Satz 3</b>	<b>Satz 4</b>	<b>Satz 5</b>
	5	3	8	2:0:1	-					
	6	3	8	2:0:1	-					
7	3	8	2:0:1	-						
8	3	8	2:0:1	-						
Supersatz	Liegestütze									
	<b>Woche</b>	<b>Sätze</b>	<b>Wdh</b>	<b>Tempo</b>	<b>Pause</b>	<b>Satz 1</b>	<b>Satz 2</b>	<b>Satz 3</b>	<b>Satz 4</b>	<b>Satz 5</b>
	5	3	12	2:0:1	-					
	6	3	12	2:0:1	-					
	7	3	12	2:0:1	-					
	8	3	12	2:0:1	-					
	Rumpfrotation mit Physioball									
	<b>Woche</b>	<b>Sätze</b>	<b>Wdh</b>	<b>Tempo</b>	<b>Pause</b>	<b>Satz 1</b>	<b>Satz 2</b>	<b>Satz 3</b>	<b>Satz 4</b>	<b>Satz 5</b>
	5	3	je 6	2:0:X	-					
	6	3	je 6	2:0:X	-					
7	3	je 6	2:0:X	-						
8	3	je 6	2:0:X	-						

# Krafttrainingsplan Inseason

## Woche 5 - 8

Supersatz	Trapbarkreuzheben barfuß (15 Sek Cluster)									
	<b>Woche</b>	<b>Sätze</b>	<b>Wdh</b>	<b>Tempo</b>	<b>Pause</b>	<b>Satz 1</b>	<b>Satz 2</b>	<b>Satz 3</b>	<b>Satz 4</b>	<b>Satz 5</b>
	5	4	2+2	2:0:1	-					
	6	4	2+2	2:0:1	-					
	7	4	2+2	2:0:1	-					
	8	4	2+2	2:0:1	-					
	Sprung von Box 1 Bein zu Skatersprung									
	<b>Woche</b>	<b>Sätze</b>	<b>Wdh</b>	<b>Tempo</b>	<b>Pause</b>	<b>Satz 1</b>	<b>Satz 2</b>	<b>Satz 3</b>	<b>Satz 4</b>	<b>Satz 5</b>
	5	4	je 3	X	-					
	6	4	je 3	X	-					
	7	4	je 3	X	-					
	8	4	je 3	X	-					
	1 Arm Rotationsrudern explosiv									
<b>Woche</b>	<b>Sätze</b>	<b>Wdh</b>	<b>Tempo</b>	<b>Pause</b>	<b>Satz 1</b>	<b>Satz 2</b>	<b>Satz 3</b>	<b>Satz 4</b>	<b>Satz 5</b>	
5	3	7 Sek	2:0:X	-						
6	3	7 Sek	2:0:X	-						
7	3	7 Sek	2:0:X	-						
8	3	7 Sek	2:0:X	-						
Supersatz	Speedbankdrücken (50% von 1 RPM; AMRAP)									
	<b>Woche</b>	<b>Sätze</b>	<b>Wdh</b>	<b>Tempo</b>	<b>Pause</b>	<b>Satz 1</b>	<b>Satz 2</b>	<b>Satz 3</b>	<b>Satz 4</b>	<b>Satz 5</b>
	5	3	7 Sek	X:0:X	-					
	6	3	7 Sek	X:0:X	-					
	7	3	7 Sek	X:0:X	-					
	8	3	7 Sek	X:0:X	-					
	Klimmzüge									
	<b>Woche</b>	<b>Sätze</b>	<b>Wdh</b>	<b>Tempo</b>	<b>Pause</b>	<b>Satz 1</b>	<b>Satz 2</b>	<b>Satz 3</b>	<b>Satz 4</b>	<b>Satz 5</b>
	5	3	6-8	2:0:1	-					
	6	3	6-8	2:0:1	-					
7	3	6-8	2:0:1	-						
8	3	6-8	2:0:1	-						
Supersatz	TRX Y's									
	<b>Woche</b>	<b>Sätze</b>	<b>Wdh</b>	<b>Tempo</b>	<b>Pause</b>	<b>Satz 1</b>	<b>Satz 2</b>	<b>Satz 3</b>	<b>Satz 4</b>	<b>Satz 5</b>
	5	3	8	2:0:1	-					
	6	3	8	2:0:1	-					
	7	3	8	2:0:1	-					
	8	3	8	2:0:1	-					
	Langhantelschwenken + Beinwechselsprung									
	<b>Woche</b>	<b>Sätze</b>	<b>Wdh</b>	<b>Tempo</b>	<b>Pause</b>	<b>Satz 1</b>	<b>Satz 2</b>	<b>Satz 3</b>	<b>Satz 4</b>	<b>Satz 5</b>
	5	3	je 5	X	-					
	6	3	je 5	X	-					
7	3	je 5	X	-						
8	3	je 5	X	-						

# Krafttrainingsplan Inseason

## Woche 9 - 12

TAG 1

Supersatz	Ausfallschritte gehend					Satz 1	Satz 2	Satz 3	Satz 4	Satz 5
	<b>Woche</b>	<b>Sätze</b>	<b>Wdh</b>	<b>Tempo</b>	<b>Pause</b>					
	9	3	je 5	2:0:1	-					
	10	3	je 5	2:0:1	-					
	11	3	je 5	2:0:1	-					
	12	3	je 5	2:0:1	-					
	Medizinball Stepback + Push					Satz 1	Satz 2	Satz 3	Satz 4	Satz 5
	<b>Woche</b>	<b>Sätze</b>	<b>Wdh</b>	<b>Tempo</b>	<b>Pause</b>					
	9	3	je 5	X	-					
	10	3	je 5	X	-					
	11	3	je 5	X	-					
	12	3	je 5	X	-					
	Reaktivsprung von Box auf Box					Satz 1	Satz 2	Satz 3	Satz 4	Satz 5
<b>Woche</b>	<b>Sätze</b>	<b>Wdh</b>	<b>Tempo</b>	<b>Pause</b>						
9	3	5	X	-						
10	3	5	X	-						
11	3	5	X	-						
12	3	5	X	-						
Supersatz	Hüftheben 1 Bein + halten					Satz 1	Satz 2	Satz 3	Satz 4	Satz 5
	<b>Woche</b>	<b>Sätze</b>	<b>Wdh</b>	<b>Tempo</b>	<b>Pause</b>					
	9	3	je 5	2:2:1	-					
	10	3	je 5	2:2:1	-					
	11	3	je 5	2:2:1	-					
	12	3	je 5	2:2:1	-					
	Latziehen 1 Arm halbkniend					Satz 1	Satz 2	Satz 3	Satz 4	Satz 5
	<b>Woche</b>	<b>Sätze</b>	<b>Wdh</b>	<b>Tempo</b>	<b>Pause</b>					
	9	3	je 6	2:0:1	-					
	10	3	je 6	2:0:1	-					
11	3	je 6	2:0:1	-						
12	3	je 6	2:0:1	-						
Supersatz	Superband T's auf Foamroller					Satz 1	Satz 2	Satz 3	Satz 4	Satz 5
	<b>Woche</b>	<b>Sätze</b>	<b>Wdh</b>	<b>Tempo</b>	<b>Pause</b>					
	9	3	12	2:0:2	-					
	10	3	12	2:0:2	-					
	11	3	12	2:0:2	-					
	12	3	12	2:0:2	-					
	Kurzhandelbankdrücken 1 Arm					Satz 1	Satz 2	Satz 3	Satz 4	Satz 5
	<b>Woche</b>	<b>Sätze</b>	<b>Wdh</b>	<b>Tempo</b>	<b>Pause</b>					
	9	3	je 6	2:0:1	-					
	10	3	je 6	2:0:1	-					
11	3	je 6	2:0:1	-						
12	3	je 6	2:0:1	-						



# Krafttrainingsplan Inseason

## Woche 9 - 12



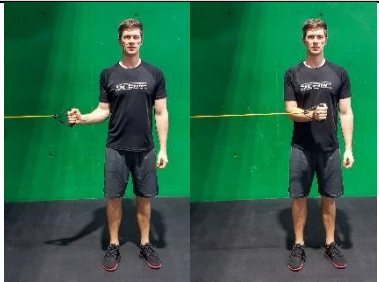
Supersatz	<b>Kettlebellkniebeugen</b>					<b>Satz 1</b>	<b>Satz 2</b>	<b>Satz 3</b>	<b>Satz 4</b>	<b>Satz 5</b>
	<b>Woche</b>	<b>Sätze</b>	<b>Wdh</b>	<b>Tempo</b>	<b>Pause</b>					
	9	4	6	2:0:1	-					
	10	4	6	2:0:1	-					
	11	4	6	2:0:1	-					
	12	4	6	2:0:1	-					
	<b>Trapbarsprünge + Superband</b>					<b>Satz 1</b>	<b>Satz 2</b>	<b>Satz 3</b>	<b>Satz 4</b>	<b>Satz 5</b>
	<b>Woche</b>	<b>Sätze</b>	<b>Wdh</b>	<b>Tempo</b>	<b>Pause</b>					
	9	4	5	X	-					
	10	4	5	X	-					
	11	4	5	X	-					
	12	4	5	X	-					
	<b>Spiderman zu Yogalieggestütz 1 Bein</b>					<b>Satz 1</b>	<b>Satz 2</b>	<b>Satz 3</b>	<b>Satz 4</b>	<b>Satz 5</b>
<b>Woche</b>	<b>Sätze</b>	<b>Wdh</b>	<b>Tempo</b>	<b>Pause</b>						
9	3	je 6	2:0:2	-						
10	3	je 6	2:0:2	-						
11	3	je 6	2:0:2	-						
12	3	je 6	2:0:2	-						
Supersatz	<b>Beinbeuger exzentrisch</b>					<b>Satz 1</b>	<b>Satz 2</b>	<b>Satz 3</b>	<b>Satz 4</b>	<b>Satz 5</b>
	<b>Woche</b>	<b>Sätze</b>	<b>Wdh</b>	<b>Tempo</b>	<b>Pause</b>					
	9	3	5	3:0:0	-					
	10	3	5	3:0:0	-					
	11	3	5	3:0:0	-					
	12	3	5	3:0:0	-					
	<b>Latziehen überkreuz alternierend</b>					<b>Satz 1</b>	<b>Satz 2</b>	<b>Satz 3</b>	<b>Satz 4</b>	<b>Satz 5</b>
	<b>Woche</b>	<b>Sätze</b>	<b>Wdh</b>	<b>Tempo</b>	<b>Pause</b>					
	9	3	je 8	2:0:1	-					
	10	3	je 8	2:0:1	-					
11	3	je 8	2:0:1	-						
12	3	je 8	2:0:1	-						
Supersatz	<b>Kettlebelltragen 1 Arm + 1 Arm überkopf bottom up</b>					<b>Satz 1</b>	<b>Satz 2</b>	<b>Satz 3</b>	<b>Satz 4</b>	<b>Satz 5</b>
	<b>Woche</b>	<b>Sätze</b>	<b>Wdh</b>	<b>Tempo</b>	<b>Pause</b>					
	9	3	je 20 m	-	-					
	10	3	je 20 m	-	-					
	11	3	je 20 m	-	-					
	12	3	je 20 m	-	-					
	<b>Halbe Rumpfbrücke</b>					<b>Satz 1</b>	<b>Satz 2</b>	<b>Satz 3</b>	<b>Satz 4</b>	<b>Satz 5</b>
	<b>Woche</b>	<b>Sätze</b>	<b>Wdh</b>	<b>Tempo</b>	<b>Pause</b>					
	9	3	2x5 Sek	0:5:0	-					
	10	3	2x5 Sek	0:5:0	-					
11	3	2x5 Sek	0:5:0	-						
12	3	2x5 Sek	0:5:0	-						




# Schulterprogramm Inseason




DEUTSCHER BASEBALL UND  
SOFTBALL VERBAND E.V.

TAG 1



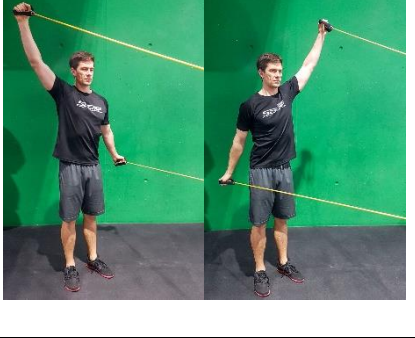

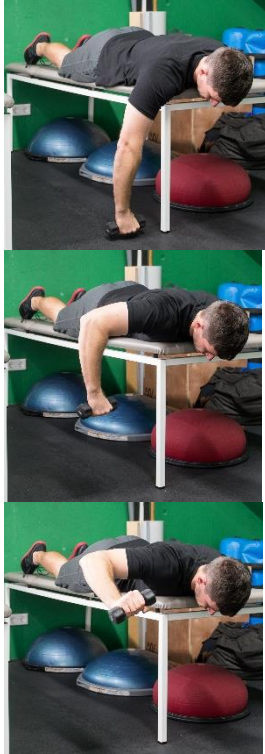


<b>Floorslides</b> 2x 8	<b>Außenrotation Seitlage</b> 2x je 12	<b>Innenrotation</b> 2x je 12
		

<b>Ziehen gestreckt</b> 2x je 12	<b>1 Arm Y's</b> 2x je 8	<b>Rebounderwurf Wurfseite</b> 2x 20
		

<b>Abbremswurf Wurfseite</b> 2x 10


# Schulterprogramm Inseason

TAG 2










<b>Wallslides</b> 2x 8	<b>Außenrotation gestützt</b> 2x je 12	<b>Ziehen überkreuz</b> 2x je 12
		
<b>1 Arm M's</b> 2x je 12	<b>1 Arm L's</b> 2x je 8	<b>Außenrotationswurf</b> 2x je 10
		
<b>Clubbellwurf Nichtwurfseite</b> 2x 10		
		

# Schulterprogramm Inseason



DEUTSCHER BASEBALL UND  
SOFTBALL VERBAND E.V.

## ACTIVE RECOVERY

<p><b>Lat-/Trizepsrollen</b> Je 30 Sek</p>	<p><b>Trizepsansatzbeugen/- strecken</b> Je 30 Sek</p>	<p><b>Unterarmrollen Wurfseite</b> 30 Sek</p>
		
<p><b>Brustrollen</b> Je 30 Sek</p>	<p><b>Lat-/Trizepsstretch überkopf</b> Je 30 Sek</p>	<p><b>BWS Mobilisation Foamroller</b> Je 6</p>
		
<p><b>Crossbodystretch</b> Je 30 Sek</p>	<p><b>Bruststretch</b> Je 30 Sek</p>	<p><b>Reiseimer: Pronation/ Supination/Paddeln/Greifen</b> 3x Je 20</p>
		

# Krafttrainingsprogramm Baseball

## Übungsübersicht/Linkliste

Übung	Link
1 Arm Rotationsrudern	<a href="https://youtu.be/cnhvZzUJTsY">https://youtu.be/cnhvZzUJTsY</a>
Adduktorenstretch	<a href="https://youtu.be/lwQ5KLWMCmY">https://youtu.be/lwQ5KLWMCmY</a>
Anreißen	<a href="https://youtu.be/wgxbgfaHPPA">https://youtu.be/wgxbgfaHPPA</a>
Antiextension Kabelzug halbkniend	<a href="https://youtu.be/X2qP0g3NkJE">https://youtu.be/X2qP0g3NkJE</a>
Antirotation Kabelzug	<a href="https://youtu.be/cSEi4ZYTAak">https://youtu.be/cSEi4ZYTAak</a>
Aquabagschwünge + Ausfallschritt	<a href="https://youtu.be/4DdhPy4GVol">https://youtu.be/4DdhPy4GVol</a>
Aufsteiger	<a href="https://youtu.be/ThuRTki74Og">https://youtu.be/ThuRTki74Og</a>
Aufsteiger explosiv	<a href="https://youtu.be/J7-CC7PUAl8">https://youtu.be/J7-CC7PUAl8</a>
Ausfallschritte gehend	<a href="https://youtu.be/vZGZdiaQ4GY">https://youtu.be/vZGZdiaQ4GY</a>
Ausfallschritte gehend + Aquabag überkopf	<a href="https://youtu.be/sH1N1BHRG-0">https://youtu.be/sH1N1BHRG-0</a>
Ausfallschritte rückwärts	<a href="https://youtu.be/QZyt5JntuyE">https://youtu.be/QZyt5JntuyE</a>
Ausfallschritte rückwärts Slideboard	<a href="https://youtu.be/lj_eo5JNgWw">https://youtu.be/lj_eo5JNgWw</a>
Ausfallschritte rückwärts von Box	<a href="https://youtu.be/gAUp0TuZM1M">https://youtu.be/gAUp0TuZM1M</a>
Ausfallschritte seitlich	<a href="https://youtu.be/-5YS-imwIBc">https://youtu.be/-5YS-imwIBc</a>
Bearwalk vorwärts - rückwärts	<a href="https://youtu.be/bu3liDFM6w">https://youtu.be/bu3liDFM6w</a>
Beinbeuger exzentrisch	<a href="https://youtu.be/LsQFnfctA8U">https://youtu.be/LsQFnfctA8U</a>
Beinbeuger Physioball	<a href="https://youtu.be/BvizUj2bchk">https://youtu.be/BvizUj2bchk</a>
Beinbeugerkicks Superband	<a href="https://youtu.be/MOc6NYNrnKM">https://youtu.be/MOc6NYNrnKM</a>
Beinwechselfsprung mit Aquaball	<a href="https://youtu.be/aSRAocjP46E">https://youtu.be/aSRAocjP46E</a>
Birddogs auf Bank	<a href="https://youtu.be/Z0vGPJWXxM8">https://youtu.be/Z0vGPJWXxM8</a>
Bizepscurls + Überkopfdrücken	<a href="https://youtu.be/A-RBNRFinO4">https://youtu.be/A-RBNRFinO4</a>
Bounds auf Box	<a href="https://youtu.be/BX-Wk-6ZM4Q">https://youtu.be/BX-Wk-6ZM4Q</a>
Boxkniebeugen	<a href="https://youtu.be/gGme3p7miul">https://youtu.be/gGme3p7miul</a>
Boxrun	<a href="https://youtu.be/-0hkEAXUe58">https://youtu.be/-0hkEAXUe58</a>
Boxsprung sitzend	<a href="https://youtu.be/-2iw2mB5ZSs">https://youtu.be/-2iw2mB5ZSs</a>
Bretzelstretch	<a href="https://youtu.be/bV1778ANCng">https://youtu.be/bV1778ANCng</a>
BWS Mobilisation auf Bank	<a href="https://youtu.be/a48mrtMSh18">https://youtu.be/a48mrtMSh18</a>
BWS Mobilisation Doppelball	<a href="https://youtu.be/6CawJT5DKn0">https://youtu.be/6CawJT5DKn0</a>
BWS Mobilisation Foamroller	<a href="https://youtu.be/ajqnD000j_s">https://youtu.be/ajqnD000j_s</a>
BWS Rotation Foamroller	<a href="https://youtu.be/QG5t2e6nt74">https://youtu.be/QG5t2e6nt74</a>
BWS Rotation sitzend	<a href="https://youtu.be/SkA8MGgizMk">https://youtu.be/SkA8MGgizMk</a>
BWS Rotation Vierfüßlerstand	<a href="https://youtu.be/jEpLAZakcks">https://youtu.be/jEpLAZakcks</a>
Deadbugs	<a href="https://youtu.be/AacD0YxrrtM">https://youtu.be/AacD0YxrrtM</a>
Deadbugs + Platecrunch	<a href="https://youtu.be/YZVbu0BFLi0">https://youtu.be/YZVbu0BFLi0</a>
Deadbugs mit Superband	<a href="https://youtu.be/L15Fn- Dygc">https://youtu.be/L15Fn- Dygc</a>
Facepulls	<a href="https://youtu.be/VGNbBMjTH9E">https://youtu.be/VGNbBMjTH9E</a>
Frontkniebeugen	<a href="https://youtu.be/WvXyTf9mbSY">https://youtu.be/WvXyTf9mbSY</a>
Frontkniebeugen von Ablage	<a href="https://youtu.be/EsAA28rsIDs">https://youtu.be/EsAA28rsIDs</a>
Fußausrollen	<a href="https://youtu.be/S00AjVNm9HY">https://youtu.be/S00AjVNm9HY</a>
Fußgelenksmobilisation	<a href="https://youtu.be/gCZf5c5WwFg">https://youtu.be/gCZf5c5WwFg</a>
Geteilte Kniebeugen - Fuß auf Bank	<a href="https://youtu.be/SIDKwhYFY_c">https://youtu.be/SIDKwhYFY_c</a>
Geteilte Kniebeugen Safetybar	<a href="https://youtu.be/gYHhMMUjS8k">https://youtu.be/gYHhMMUjS8k</a>
Glute Ham Raise 1 Bein haltend	<a href="https://youtu.be/VJEOkPzVzRk">https://youtu.be/VJEOkPzVzRk</a>
Glute-Ham-Raise	<a href="https://youtu.be/u2MJDIgZ_20">https://youtu.be/u2MJDIgZ_20</a>
Glute-Ham-Raise haltend	<a href="https://youtu.be/vhIPdN-HxZI">https://youtu.be/vhIPdN-HxZI</a>
Halbe Rumpfbücke	<a href="https://youtu.be/b6GfNWfRdho">https://youtu.be/b6GfNWfRdho</a>
Hüftbeugerstretch	<a href="https://youtu.be/3Q-1o-8eXCk">https://youtu.be/3Q-1o-8eXCk</a>

# Krafttrainingsprogramm Baseball

## Übungsübersicht/Linkliste

Übung	Link
Hüftbrücke mit Überkopfgreifen	<a href="https://youtu.be/27OnzER9zRM">https://youtu.be/27OnzER9zRM</a>
Hüftheben	<a href="https://youtu.be/0CSSJ_gPsIY">https://youtu.be/0CSSJ_gPsIY</a>
Hüftheben 1 Bein	<a href="https://youtu.be/6ZnjZOYaVaE">https://youtu.be/6ZnjZOYaVaE</a>
Hüftheben 1 Bein + halten	<a href="https://youtu.be/c3JedJYCRNQ">https://youtu.be/c3JedJYCRNQ</a>
Hürdensprünge	<a href="https://youtu.be/74UcQm0O4H8">https://youtu.be/74UcQm0O4H8</a>
Kabelzug T's	<a href="https://youtu.be/iTMKDMlh_eM">https://youtu.be/iTMKDMlh_eM</a>
Kabelzug Ziehen-Drücken	<a href="https://youtu.be/iP9O-V0OQxg">https://youtu.be/iP9O-V0OQxg</a>
Kabelzug Ziehen-Drücken mit Stange	<a href="https://youtu.be/flN4ATfEIPc">https://youtu.be/flN4ATfEIPc</a>
Kabelzugchops explosiv mit Stange	<a href="https://youtu.be/08PZPVx3QLQ">https://youtu.be/08PZPVx3QLQ</a>
Kabelzugchops halbkniend	<a href="https://youtu.be/xNFPlcENOZM">https://youtu.be/xNFPlcENOZM</a>
Kabelzugdrücken 1 Arm	<a href="https://youtu.be/jKkAvnNGnpo">https://youtu.be/jKkAvnNGnpo</a>
Kabelzugdurchziehen	<a href="https://youtu.be/JX4EcPhGsxg">https://youtu.be/JX4EcPhGsxg</a>
Kabelzuglifts Ausfallschritt	<a href="https://youtu.be/F53ZiBQ3tcQ">https://youtu.be/F53ZiBQ3tcQ</a>
Kabelzuglifts Ausfallschritt mit Stange	<a href="https://youtu.be/yhUi07j5RyA">https://youtu.be/yhUi07j5RyA</a>
Kabelzuglifts halbkniend	<a href="https://youtu.be/T8UfZscBdMO">https://youtu.be/T8UfZscBdMO</a>
Kabelzuglifts mit Stange explosiv	<a href="https://youtu.be/aeEYXo6egZ0">https://youtu.be/aeEYXo6egZ0</a>
Kabelzugrudern 1 Arm 1 Bein	<a href="https://youtu.be/EnvKhpDgfSI">https://youtu.be/EnvKhpDgfSI</a>
Kabelzugrudern 1 Arm Fatgrip	<a href="https://youtu.be/oTyYAaBhHsg">https://youtu.be/oTyYAaBhHsg</a>
Kettlebelldrücken 1 Arm bottom up halbkniend	<a href="https://youtu.be/Lp6pPrC5oxk">https://youtu.be/Lp6pPrC5oxk</a>
Kettlebelldrücken 1 Arm halbkniend	<a href="https://youtu.be/V5JF2S-8Vc">https://youtu.be/V5JF2S-8Vc</a>
Kettlebelldrücken 1 Arm sitzend	<a href="https://youtu.be/IS8THVRJy6k">https://youtu.be/IS8THVRJy6k</a>
Kettlebellfrontkniebeugen	<a href="https://youtu.be/lmsydlAgsQw">https://youtu.be/lmsydlAgsQw</a>
Kettlebellpushpress 1 Arm	<a href="https://youtu.be/2ZTBT3oFzw">https://youtu.be/2ZTBT3oFzw</a>
Kettlebellschwünge	<a href="https://youtu.be/H-FDpOoHs3o">https://youtu.be/H-FDpOoHs3o</a>
Kettlebellschwünge 1 Arm	<a href="https://youtu.be/eYJAAE766xM">https://youtu.be/eYJAAE766xM</a>
Kettlebelltragen 1 Arm + 1 Arm überkopf bottom up	<a href="https://youtu.be/s1Vc8NzUSdc">https://youtu.be/s1Vc8NzUSdc</a>
Kettlebelltragen 1 Arm überkopf	<a href="https://youtu.be/kym33_VKgMg">https://youtu.be/kym33_VKgMg</a>
Kettlebellwindmühle	<a href="https://youtu.be/bcy-rNOPCFY">https://youtu.be/bcy-rNOPCFY</a>
Klimmzüge	<a href="https://youtu.be/kOECZbBosws">https://youtu.be/kOECZbBosws</a>
Knieanziehen TRX/Physioball	<a href="https://youtu.be/2K4nNN7-HiU">https://youtu.be/2K4nNN7-HiU</a>
Kniebeugen 1 Bein	<a href="https://youtu.be/iE8sfhBINKu">https://youtu.be/iE8sfhBINKu</a>
Kniebeugensprünge	<a href="https://youtu.be/HjMPpsXpEXE">https://youtu.be/HjMPpsXpEXE</a>
Knieheben 1 Bein Kabelzug	<a href="https://youtu.be/1b_bJN1E14">https://youtu.be/1b_bJN1E14</a>
Koffertragen 1 Arm	<a href="https://youtu.be/O3StBqIC4Wg">https://youtu.be/O3StBqIC4Wg</a>
Kreuzheben 1 Bein/1 Arm barfuß	<a href="https://youtu.be/QyEc0vA1Kpw">https://youtu.be/QyEc0vA1Kpw</a>
Kreuzheben 1 Bein/2 Arme barfuß	<a href="https://youtu.be/G6IUPfRGgSE">https://youtu.be/G6IUPfRGgSE</a>
Kreuzheben mit gestreckten Beinen	<a href="https://youtu.be/gWen1LQr8AQ">https://youtu.be/gWen1LQr8AQ</a>
Krokodilatmen	<a href="https://youtu.be/_gfLzoyl_2A">https://youtu.be/_gfLzoyl_2A</a>
Kurzhantelbankdrücken	<a href="https://youtu.be/0BUlyQm0EGc">https://youtu.be/0BUlyQm0EGc</a>
Kurzhantelbankdrücken 1 Arm	<a href="https://youtu.be/T7PBD9cMGmc">https://youtu.be/T7PBD9cMGmc</a>
Kurzhantelbankdrücken alternierend	<a href="https://youtu.be/g4_aSiX_65E">https://youtu.be/g4_aSiX_65E</a>
Kurzhantelrudern 1 Arm	<a href="https://youtu.be/VLDo1zo0bZc">https://youtu.be/VLDo1zo0bZc</a>
Kurzhantelrudern 1 Arm exzentrisch	<a href="https://youtu.be/abH_6OgLqBE">https://youtu.be/abH_6OgLqBE</a>
Langhanteldrücken 1 Arm Ausfallschritt	<a href="https://youtu.be/jE2M8avDUOM">https://youtu.be/jE2M8avDUOM</a>
Langhanteldrücken 1 Arm halbkniend	<a href="https://youtu.be/_VKwVUzJDg">https://youtu.be/_VKwVUzJDg</a>
Langhantelpushpress 1 Arm Ausfallschritt	<a href="https://youtu.be/yytty8HjFdw">https://youtu.be/yytty8HjFdw</a>
Langhantelschwenken	<a href="https://youtu.be/MiD9CwkVjGU">https://youtu.be/MiD9CwkVjGU</a>

# Krafttrainingsprogramm Baseball

## Übungsübersicht/Linkliste

Übung	Link
Langhantelschwenken mit Beinwechselsprung	<a href="https://youtu.be/AnFzCEqHcgo">https://youtu.be/AnFzCEqHcgo</a>
Latstretch	<a href="https://youtu.be/7_al7nZNCCI">https://youtu.be/7_al7nZNCCI</a>
Latziehen 1 Arm halbkniend	<a href="https://youtu.be/-3VT4RxICxs">https://youtu.be/-3VT4RxICxs</a>
Latziehen mit gestreckten Armen vorgebeugt	<a href="https://youtu.be/JH9lwJBIRRW">https://youtu.be/JH9lwJBIRRW</a>
Latziehen überkreuz	<a href="https://youtu.be/RDjg_DOHktM">https://youtu.be/RDjg_DOHktM</a>
Latziehen überkreuz alternierend	<a href="https://youtu.be/issSDmgVcVU">https://youtu.be/issSDmgVcVU</a>
Liegende Windmühle	<a href="https://youtu.be/CEWOiJC7Hbg">https://youtu.be/CEWOiJC7Hbg</a>
Liegestütze	<a href="https://youtu.be/DMP6w_AcrOY">https://youtu.be/DMP6w_AcrOY</a>
Medizinball Antiextension + Slam	<a href="https://youtu.be/Df3kS5-eef0">https://youtu.be/Df3kS5-eef0</a>
Medizinball Grannytoss	<a href="https://youtu.be/2rWAVGZMhTc">https://youtu.be/2rWAVGZMhTc</a>
Medizinballbrustpass	<a href="https://youtu.be/ss1yBIJkIE">https://youtu.be/ss1yBIJkIE</a>
Medizinballrotationswurf seitlich	<a href="https://youtu.be/r-WvWVdTqqE">https://youtu.be/r-WvWVdTqqE</a>
Medizinballrotationswurf seitlich Ausfallschritt	<a href="https://youtu.be/zXAAIHIIQoU">https://youtu.be/zXAAIHIIQoU</a>
Medizinballrotationswurf seitlich halbkniend	<a href="https://youtu.be/ZUrGqHB2PKA">https://youtu.be/ZUrGqHB2PKA</a>
Medizinballslams Ausfallschritt alternierend	<a href="https://youtu.be/pvkqjTKOif0">https://youtu.be/pvkqjTKOif0</a>
Medizinballslams seitlich	<a href="https://youtu.be/OlvBz5Q6L-o">https://youtu.be/OlvBz5Q6L-o</a>
Medizinballüberkopfwurf 1 Bein	<a href="https://youtu.be/Q3jCTsZAagA">https://youtu.be/Q3jCTsZAagA</a>
Physioballcrunches	<a href="https://youtu.be/hjUWz3gJaZc">https://youtu.be/hjUWz3gJaZc</a>
Physioballliegestütze	<a href="https://youtu.be/9TQPHSgcrEI">https://youtu.be/9TQPHSgcrEI</a>
Physioballrollouts	<a href="https://youtu.be/RJNdetQgaxE">https://youtu.be/RJNdetQgaxE</a>
Plyoliegstütze	<a href="https://youtu.be/KHpdry1_NXI">https://youtu.be/KHpdry1_NXI</a>
Reaktivsprung von Box auf Box	<a href="https://youtu.be/Zv589vF8Nwl">https://youtu.be/Zv589vF8Nwl</a>
Rumpfbeuge seitlich haltend	<a href="https://youtu.be/3THAYkl6zj4">https://youtu.be/3THAYkl6zj4</a>
Rumpfbrücke	<a href="https://youtu.be/oE1y4rlqLg8">https://youtu.be/oE1y4rlqLg8</a>
Rumpfbrücke + Rudern	<a href="https://youtu.be/H3cY_-B_tio">https://youtu.be/H3cY_-B_tio</a>
Rumpfbrücke mit Schultertaps/Scheibenstapeln	<a href="https://youtu.be/cGnUcwR2Is8">https://youtu.be/cGnUcwR2Is8</a>
Rumpfbrücke seitlich	<a href="https://youtu.be/m1zv6zdjbSc">https://youtu.be/m1zv6zdjbSc</a>
Rumpfbrücke seitlich + Beinheben	<a href="https://youtu.be/mFRD9npwSao">https://youtu.be/mFRD9npwSao</a>
Rumpfbrücke zwischen 2 Bänken	<a href="https://youtu.be/i_USLT0mvTg">https://youtu.be/i_USLT0mvTg</a>
Rumpfrotation Kabelzug mit Physioball	<a href="https://youtu.be/Q6WHYf-1jd0">https://youtu.be/Q6WHYf-1jd0</a>
Rumpfrotation Kabelzug weiter Stand	<a href="https://youtu.be/7EclCdhAQcY">https://youtu.be/7EclCdhAQcY</a>
Scheibenhalten	<a href="https://youtu.be/VRcRXzgorT4">https://youtu.be/VRcRXzgorT4</a>
Schlittenpushoffs seitlich	<a href="https://youtu.be/vC54SSzVkrU">https://youtu.be/vC54SSzVkrU</a>
Schlittenrudern	<a href="https://youtu.be/FhCj3icVxSM">https://youtu.be/FhCj3icVxSM</a>
Schlittenschieben	<a href="https://youtu.be/lrMFjgBkEgU">https://youtu.be/lrMFjgBkEgU</a>
Schlittenziehen rückwärts	<a href="https://youtu.be/-08UcemvhlI">https://youtu.be/-08UcemvhlI</a>
Schulteraußenrotation in Seitlage	<a href="https://youtu.be/XFVaFVxa3d8">https://youtu.be/XFVaFVxa3d8</a>
Schulteraußenrotation Kabelzug gestützt	<a href="https://youtu.be/ufGwxUhJZpl">https://youtu.be/ufGwxUhJZpl</a>
Seitschritte Kabelzug/Superband	<a href="https://youtu.be/m0dhbgYlgTg">https://youtu.be/m0dhbgYlgTg</a>
Sitzend Rudern	<a href="https://youtu.be/vyRga8WvLeU">https://youtu.be/vyRga8WvLeU</a>
Skatersprünge	<a href="https://youtu.be/KXjg9tlZ1UO">https://youtu.be/KXjg9tlZ1UO</a>
Speedbankdrücken	<a href="https://youtu.be/pO2BKF_qjQU">https://youtu.be/pO2BKF_qjQU</a>
Speedkniebeugen	<a href="https://youtu.be/T2OVszw-Kol">https://youtu.be/T2OVszw-Kol</a>
Spiderman zu Yogalieggestütz 1 Bein	<a href="https://youtu.be/w8KXOWG8TNI">https://youtu.be/w8KXOWG8TNI</a>
Sprung von Box 1 Bein zu Skatersprung	<a href="https://youtu.be/NMEKO0iRrTk">https://youtu.be/NMEKO0iRrTk</a>
Sprung von Box mit tiefer Landung	<a href="https://youtu.be/r84WtUoQR7Q">https://youtu.be/r84WtUoQR7Q</a>
Superband T's	<a href="https://youtu.be/J6p0G30gYmg">https://youtu.be/J6p0G30gYmg</a>

# Krafttrainingsprogramm Baseball

## Übungsübersicht/Linkliste

Übung	Link
Superband T's auf Foamroller	<a href="https://youtu.be/BiRL7SFqogA">https://youtu.be/BiRL7SFqogA</a>
T-Bar Rudern	<a href="https://youtu.be/lqLTlzOfgvA">https://youtu.be/lqLTlzOfgvA</a>
T-Bar Rudern 1 Arm	<a href="https://youtu.be/at6zBniK7hs">https://youtu.be/at6zBniK7hs</a>
T-Liegestütze	<a href="https://youtu.be/zuAW0lBEhs0">https://youtu.be/zuAW0lBEhs0</a>
Trapbarkreuzheben/Kreuzheben Stange erhöht	<a href="https://youtu.be/p_XljkKcTIY">https://youtu.be/p_XljkKcTIY</a>
Trapbarsprünge	<a href="https://youtu.be/AMc1HiKY2hU">https://youtu.be/AMc1HiKY2hU</a>
Trapbarsprünge mit Superband reaktiv	<a href="https://youtu.be/CDVbrvkW9mI">https://youtu.be/CDVbrvkW9mI</a>
Trizepsdrücken Seil	<a href="https://youtu.be/ENUXG4FGjkk">https://youtu.be/ENUXG4FGjkk</a>
Trizepsdrücken Seil überkopf halbkniend	<a href="https://youtu.be/RsdOY7j0Yn8">https://youtu.be/RsdOY7j0Yn8</a>
TRX Liegestütze	<a href="https://youtu.be/Z1C3Z_Bts1Q">https://youtu.be/Z1C3Z_Bts1Q</a>
TRX Rudern	<a href="https://youtu.be/YcQl43yOTCA">https://youtu.be/YcQl43yOTCA</a>
TRX Rudern 1 Arm	<a href="https://youtu.be/K4l7F6guTp8">https://youtu.be/K4l7F6guTp8</a>
TRX Y's	<a href="https://youtu.be/l7j4NfEXHkg">https://youtu.be/l7j4NfEXHkg</a>
Turkish Getups	<a href="https://youtu.be/7H_khS0A-9U">https://youtu.be/7H_khS0A-9U</a>
Überkopfkniebeugen	<a href="https://youtu.be/1CQxGqI9Wsw">https://youtu.be/1CQxGqI9Wsw</a>
Umgekehrte Crunches	<a href="https://youtu.be/iitw_tnBixQ">https://youtu.be/iitw_tnBixQ</a>
Umgekehrtes Rudern	<a href="https://youtu.be/W88wCs-81xA">https://youtu.be/W88wCs-81xA</a>
Umsetzen 1 Bein Aquabag	<a href="https://youtu.be/UVFp873fIBI">https://youtu.be/UVFp873fIBI</a>
Unterarmstrecken	<a href="https://youtu.be/YKt4RDbHENC">https://youtu.be/YKt4RDbHENC</a>
Unterstützter Skatersprung	<a href="https://youtu.be/g97tkfITpVE">https://youtu.be/g97tkfITpVE</a>
Vorgebeugte W's	<a href="https://youtu.be/93oNUdaKy10">https://youtu.be/93oNUdaKy10</a>
Wallslides	<a href="https://youtu.be/Xpzooe-dyG0">https://youtu.be/Xpzooe-dyG0</a>
World's Greatest Stretch	<a href="https://youtu.be/HkAcXxuVMb0">https://youtu.be/HkAcXxuVMb0</a>
Yogalieggestütze	<a href="https://youtu.be/ZmmC8h6yMmM">https://youtu.be/ZmmC8h6yMmM</a>
Yogaplex	<a href="https://youtu.be/16cgR6Q8pFg">https://youtu.be/16cgR6Q8pFg</a>
Y's 1 Arm in Bauchlage	<a href="https://youtu.be/1MOD2m_j-xM">https://youtu.be/1MOD2m_j-xM</a>