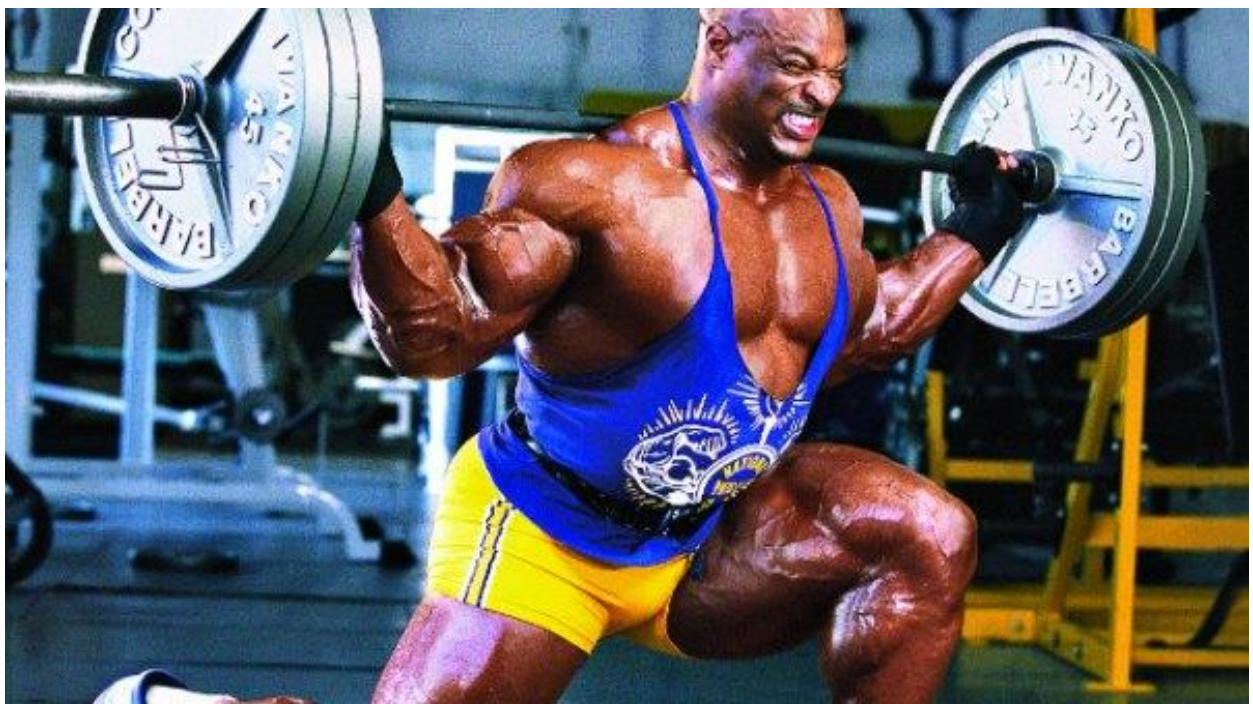


Trainingsprogramm „LiftwithcoachJ“ September 2020



My personal note to you!

Unser Fokus für September ist!

Unilateral

Die letzten Monaten haben wir ziemlich Gas gegeben um in den Hauptübungen stark zu werden.

Im September, werden wir davon weggehen, damit wir unseren Gelenken, eine kleine Pause geben können.

Ich empfehle es sehr, seine Übungen erneut abzufilmen, damit ihr sehen könnt, wie eure Technik ist. Schickt es in die Gruppe und ich werde es kontrollieren und Feedback geben.

Und ganz wichtig!

Wir sind noch IMMER nicht ganz über diesen „Corona-Hügel“, also bitte um Vorsicht im Gym und, wenn möglich alles sauber halten.

#keepitclean

Für die Members, die sich noch nicht ganz so wohlfühlen, wenn sie im Gym trainieren, habe ich einen neuen Homeworkoutplan erstellt.

Vergiss bitte nicht, der [Facebook Gruppe](#) beizutreten, um deine Trainingsfragen, Übungsausführungen und natürlich auch deine Erfolgs-Stories zu teilen.

Bei Trainingsfragen und Übungsausführungen markiere mich, damit ich es auch sehe.

Wenn du deine Übung postest, achte darauf, dass du das Video kürzt (Ich muss nicht sehen, wie ihr die Stange beladet oder euer Handtuch hinlegt 😊), das Gewicht und die Wiederholungen dazuschreibst. Z.B. **BB Back Squat 80 kg 3 Reps**

Die erste Trainingswoche sollte man konservativer angehen und sich langsam antasten.

Steigere dann die Intensität von Trainingswoche zu Trainingswoche

Benütze den Hashtag **#LiftwithcoachJ** damit ich euch finde :)



Trainingsrichtlinien:

Um den Körper auf das Training vorzubereiten, empfehle ich eine 5-15 Minütige Cardio - Einheit bei einem Gerät deiner Wahl zumachen.

Aufwärmätze:

Die beschriebenen Sätze im Trainingsplan sind deine Arbeitssätze. Nie, absolut nie, direkt mit eurem Arbeitssatz beginnen.

Meine Empfehlung:

Bei den großen Grundübungen (Kniebeugen, Deadlift, Hipthrusts, Strictpress, Benchpress, Pullups) 2-4 Aufwärmätze. Beispiel: Wenn mein Arbeitssatz 80kg Squat bei 5 sein soll, dann würde ich das wie folgt machen:

1. Aufwärmatz 35kg x 10
2. Aufwärmatz 50 x 6
3. Aufwärmatz 65 x 5

1. Arbeitssatz 80kg x 5

Bei den Assistenz oder Isolationsübungen reichen 1 oder kein Aufwärmatz.

Progression/Steigerung:

Versuche das Gewicht und die Wiederholungen in dem vorgeschriebenen Intervall von Woche zu Woche, manchmal auch von Training zu Training , zu steigern. Ich kann hier nicht bestimmen, wie viel du hier nehmen sollst. Bei Zweifel in der Gruppe fragen.

Wenn die Wiederholungsanzahl fixiert ist, dann versuche dich darauf zu konzentrieren das Gewicht zu steigern. Z.B. BB Squat 5 Sätze je 4 wdh.

Bei einem vorgegebenem Wiederholungsintervall, versuche das gewählte Gewicht so oft wie möglich auszuführen, bis du an das obere Ende des Wiederholungsintervalls kommst. Dann kannst du das Gewicht steigern. Z.B. BB Bench press 3 Sätze je 8-12 wdh.

Steigerung und Progress sind nicht nur Gewicht und Wiederholungen, sondern auch Technikverbesserung und ein besseres „Gefühl“ für die Übung zu bekommen.

Trainingsdokumentation:

Ich empfehle es sehr, den Trainingsplan auszudrucken und seine Progression mit zu schreiben. Mit den Wochen, Monaten und Jahren kannst du somit zurück schauen und deinen Erfolg beobachten.

Pausen:

Hauptübungen : 2-3 Minuten
Assistenzübungen: 1 Minute

Trainingseinteilung:

Ich verstehe, dass jeder andere Tagesabläufe und Umstände hat. Manche werden aus zeitlichen Gründen vielleicht 2 oder sogar 3 Tage hintereinander trainieren müssen, aber wenn du flexibel bist, wäre hier mein Vorschlag:

Montag: Training
Dienstag: Rest
Mittwoch: Training
Donnerstag: Rest
Freitag: Training
Samstag: Training (optional)
Sonntag: Rest

Falls du nicht alle 3 Trainingseinheiten schaffst, beginne einfach in der folgenden Woche mit dem Training, welches du verpasst hast.

Cardio/Conditioning:

An Rest days, empfehle ich schnelle Spaziergänge oder Fahrrad fahren damit ihr die Muskeln durchblutet. Leichtes bis mittelschweres Cardio wird dir helfen die Trainingskapazität und Regeneration zu verbessern. Und ganz wichtig, du verbrauchst mehr Kalorien und kannst mehr essen. 🍔 🍔 🍔

Schritte:

Leuten mit sitzenden Berufen empfehle ich mindestens 8000 Schritte täglich.

Wie kann man mehr Schritte sammeln:

- In der Mittagspause oder nach dem Abendessen einige Minuten nehmen um einen kleinen Spaziergang zu machen.
- steige 1-3 Stationen früher aus und geht dafür ein Stückchen.
- aktive Wochenenden.

Wenn du dich an die 8000 Schritte gewöhnt hast, dann erhöhe die Schrittzahl um 10%-20%.

Zur Erklärung sind hier die Videos, für die jeweiligen Trainingstage:

Passwort: **unicornblood**

[September 2020 Day 1](#)

[September 2020 Day 2](#)

[September 2020 Day 3](#)

[Unilateral \(lower body\) warmup](#)

[YTWL Shoulder warmup](#)

Tag 1,2 und 3 sollten die Top Prioritäten sein.

Die Übungen findest du [HIER](#) einzeln abgefilmt.

**Wenn du dich nicht auskennst und irgendwo Hilfe brauchst,
bin ich da für dich.**

Training Day 1: Lowerbody

| | Exercise | Sets x Reps | Rest | Notes |
|---------------------------------------|-------------------------------|-----------------|------|--|
| <u>Unilateral (lower body) warmup</u> | | | | |
| Main strength exercise #1 | | | | |
| A1 | BB Bulgarian split squat | 2-4 x 8 | 1-3' | Woche 1-2: 2 Sets Woche 3: 3 Sets Woche 4: 4 Sets |
| Main strength exercise #2 | | | | |
| B1 | BB B Stance Hipthrusts | 2-4 x 15 ea | 1-3' | Sätze: wie A1 |
| Main strength exercise #3 | | | | |
| C1 | BB B Stance Rumanian Deadlift | 2-4 x 15 ea | 1-3' | Sätze: wie A1 |
| Main strength exercise #4 | | | | |
| D1 | BW Walking lunges | 2 x 30-50ea | 1-3' | |
| Superset #1 | | | | |
| E1 | (Banded) Clammshell | 2 x 20 pro Bein | X | |
| E2 | Sidelying hipthrust | 2 x 20 pro Bein | 1-2' | |
| Core work | | | | |
| F1 | Plank and reach | 2 x 45'' | 1' | |

Training Day 2: Upperbody

| | Exercise | Sets x Reps | Rest | Notes |
|---|---|----------------------------|------|--|
| <u>YTWL Shoulder warmup</u> | | | | |
| Main strength exercise #1 | | | | |
| A1 | Chin ups oder Chin ups w/ Bands, Leg assisted Chin ups Machine assisted Chin ups. | 2-4 x AMRAP 2-4 x 8 | 1-3' | Woche 1-2: 2 Sets Woche 3: 3 Sets Woche 4: 4 Sets |
| Main strength exercise #2 | | | | |
| B1 | DB Bench press | 2-4 x 8 | 1-3' | Sätze: wie A1 |
| Main strength exercise #3 | | | | |
| C1 | One arm Latpulldown | 2-4 x 8 ea | 1-3' | Sätze: wie A1 |
| Superset #1 | | | | |
| D1 | DB 3 Point row | 2-4 x 8 ea | 30'' | Sätze: wie A1 |
| D2 | DB Bent over side raises | 2-4 x 12 ea | 1-3' | |
| Superset #2 | | | | |
| E1 | Rope hammer curls single arm | 3 x 15 ea | x | |
| E2 | Rope triceps push down single arm | 3 x 15 ea | 1-2' | |

Training Day 3: Fullbody

| | Exercise | Sets x Reps | Rest | Notes |
|---|-------------------------------------|---------------|------|----------------|
| <u>Unilateral (lower body) warmup</u> | | | | |
| Main strength exercise Lowerbody | | | | |
| A1 | BB 1.5 Hipthrusts | 3 x 10 | 1-3' | Feel the burn! |
| <u>YTWL Shoulder warmup</u> | | | | |
| Main strength exercise Upperbody | | | | |
| B1 | DB Incline Bench press | 3 x 10 | 1-3' | |
| Superset #1 | | | | |
| C1 | DB 1.5 Frontsquats | 3 x 10 | X | |
| C2 | DB Single arm Bent over row | 3 x 10 ea | 1-2' | |
| Glute finisher Superset #2 | | | | |
| D1 | Seated Banded Hip abduction dropset | 2 x (20 + 20) | X | Go Hard |
| D2 | Frog pumps | 2 x 40 | 1-2' | |
| Abs finisher | | | | |
| E1 | Gym ball roll outs | 2 x 30'' | X | |
| E2 | Stir the pot | 2 x 30'' | 1' | |

Abkürzungen:

DL = Deadlift = Kreuzheben

SL = Single leg = einbeinig

ea = each side = pro Seite

BB = Barbell = Langhantel

DB = Dumbbell = Kurzhantel

AMRAP = As Many Reps As Possible = so viele Wiederholungen wie möglich

BW = Bodyweight

ecc. = eccentric = langsame Abwärtsbewegung

iso hold = isometric = tiefste Position halten

BO = Bent over = vorgebeugt

Trainingsnotes:

Die Übungen werden nach dem ABC – Schema absolviert.

A1, A2 stehen für Super sets.

z.B.

| | Exercise | Sets x Reps | Rest |
|----|---|--------------------|-------------|
| A1 | Goblet Squats | 4 x 10 | 0 |
| A2 | Pull up, eccentric (langsame Abwärtsbewegung) | 4 x 1 | 2 min |

Zuerst wird die Übung A1 Goblet Squats für 10 Reps ausgeführt. Gleich im Anschluss folgt A2 Pull up, eccentric für 1 Rep. Nach einer 2 minütigen wird wieder mit A1 begonnen. Davon 4 Runden.

Frequently asked questions:

Q: Ich kann eine Übung nicht ausführen. Was soll ich machen?

A: Trete bitte der Facebook Gruppe bei. [Hier](#) werden deine Fragen bezüglich des Programmes und Übungsabwandlungen beantwortet.

Q: Ich habe letzte Woche nur 2 Trainings geschafft. Mit welchem Training soll ich beginnen?

A: Starte die folgende Woche mit dem Workout, welches du nicht absolvieren konntest.

Q: Das Gerät, wo ich _____ ausführen muss, gibt es in meinem Studio nicht.

A: Trete bitte der Facebook Gruppe bei. [Hier](#) werden deine Fragen bezüglich des Programmes und Übungsabwandlungen beantwortet.

Q: Ich muss meine Mitgliedschaft pausieren.

A: Man kann die Mitgliedschaft leider nicht pausieren oder für eine gewisse Zeit stilllegen.stillegen. Du müsstest deine Mitgliedschaft kündigen (Via [MAIL](#)) .Wenn du dich wieder anmelden möchtest, kannst du das jederzeit tun.

Wenn du hilfe brauchst, schicke mir eine eMail: office@coachjeffsantiago.com

Q: Ich habe mich am 15. August eingeschrieben. Nun ist es der 15. September. Wo ist mein Programm?

A: Das Programm wird jedesmal am letzten Tag des Monats verschickt, unabhängig von Rechnungsdatum.

Q: Hat man einen lebenslangen Zugriff auf die Supportgruppe.

A: Nein, leider nicht. Sobald du kündigst, wirst du am folgenden Tag von der Gruppe entfernt.