



TP 100

Phase: Anatomical Adaptation

Position: Rückraum

Trainingswoche: 001

Der ultimative, positionsspezifische
Handball Trainingsplan für maximale Leistung

Außen

Rückraum

Torhüter

Kreisläufer



TP



Beschreibungen / Legende:

1. **Reps**  **Wiederholungen.** Es bezieht sich auf die Anzahl der Wiederholungen einer Übung.
2. **KB**  **Kettlebell.** Dies ist eine Art von Hantel, die aus einer Kugel mit einem Griff besteht und für verschiedene Fitnessübungen verwendet wird.
3. **RPE**  **Rate of Perceived Exertion.** Dies ist eine subjektive Skala, die verwendet wird, um die wahrgenommene Anstrengung während einer körperlichen Aktivität zu bewerten.

Es reicht normalerweise von 1 bis 10, wobei 1 sehr leicht ist und 10 maximal anstrengend.
4. **HR**  **Herzfrequenz.** Dies bezieht sich auf die Anzahl der Herzschläge pro Minute und wird oft als Maß für die Intensität körperlicher Aktivität verwendet.
5. **MB**  **Medizinball**
6. **RiR**  **Reps in Reserve.** Dies bezieht sich auf die Anzahl der Wiederholungen, die noch in einem Trainingssatz ausgeführt werden könnten, bevor die Muskelermüdung einsetzt.

Eine RiR von 0 bedeutet, dass keine Wiederholungen mehr in Reserve sind, während eine RiR von 2 bedeutet, dass noch 2 Wiederholungen in Reserve sind.
1. **DB**  **Dumbbell.** Kurzhanteln, die für Kraftübungen verwendet werden.





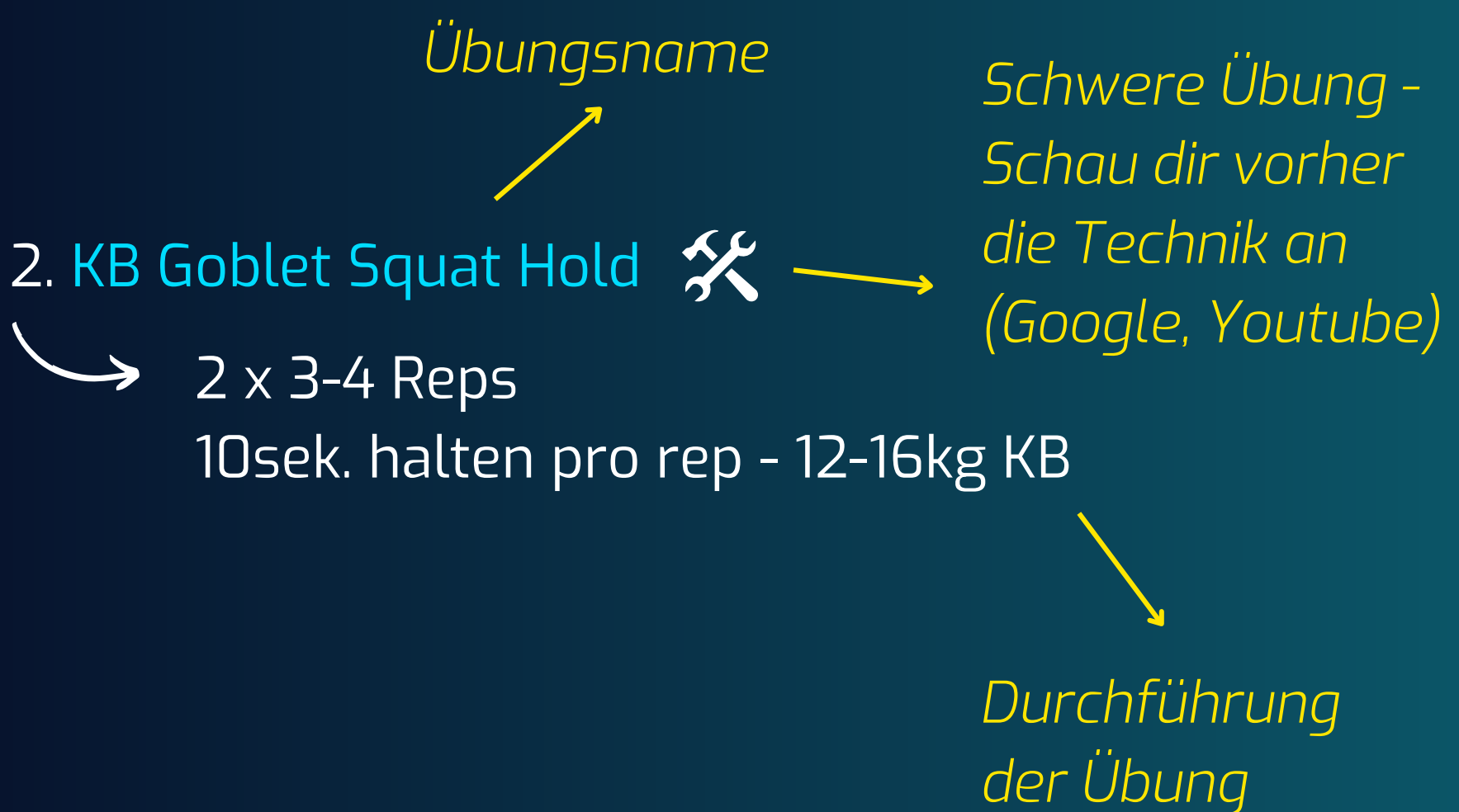
Durchführung:



=

Dieses Symbol bedeutet "klickbar"

Beispielübung:



Auf der folgenden Seite ist der Ablauf deiner Trainingswoche beschrieben. Nutze die "Tab Buttons" um in einen deiner Trainingstage zu gelangen.





TP

100

Phase 1 - Woche 1

Mo:



Krafttraining

Di:



Cardio

Mi:



Deload

Do:



Krafttraining

Fr:



Krafttraining

Sa:



Deload

So:



Deload

Phase: Anatomical Adaptation
Position: Rückraum
Trainingswoche: 001
Trainingstag: 001



Montag:

Total Time:
65min

1. Warm Up

→ 10-15min (Ankle, Front Rack, Hip Mobility)

2. KB Goblet Squat Hold

→ 2 x 3-4 Reps
10sek. halten pro rep - 12-16kg KB

3. Paused Hang Power Clean

→ 4 x 5 Reps
20kg / Barbell

Pause:
60sek

4. Tempo Front Squat

→ 3 x 6 Reps
RPE 7 - @3221

Pause:
90sek

5. 45° DB Back Extension

→ 3x 10 Reps
RPE 7

Pause:
90sek

6. Echo Bike / Assault Bike / C2 Bike / Spinning Bike

→ [2x] 6x 1m ON / 30s OFF @RPE 8 (85+% HR)

Pause:
180sek

7. Cooldown

→ 5min Walking

SAS-Sentinel - Individualisiert - vertraulich
**Weitergabe
strafbar!**

 **Zurück**

Phase: Anatomical Adaptation
Position: Rückraum
Trainingswoche: 001
Trainingstag: 002



Dienstag:

Total Time:
40min

1. Run

→ 35 min @ 70-80% HR

7. Cooldown

→ 5 - 10 min Walking



SAS-Sentinel - Individualisiert - vertraulich
**Weitergabe
strafbar!**

 **Zurück**



Deload:

Hier sind einige sinnvolle
Aktivitäten für einen Deload-Tag:

1. Leichte, low-impact Aktivitäten:



- Schwimmen
- Radfahren
- Yoga

2. Mobility Übungen:



- Dehnen
 - Hüftbeuger
 - Hamstring
 - Schulterrolle
 - Beinheben
 - Knie zur Brust
 - Rückenstrecker
 - Armkreise
 - Rumpfbeuge

3. Schlaf & Entspannung:



- Schlaf nachholen
- Sportmassagen
- Meditation
- Natürliche Umgebungen

Muskelentspannung &
Durchblutungsförderung

Verbesserung der
Flexibilität und um
eventuelle Spannungen
in den Muskeln zu lösen

Erholung für Körper und
Geist



Zurück

SAS-Sentinel - Individualisiert - vertraulich

**Weitergabe
strafbar!**

Phase: Anatomical Adaptation
Position: Rückraum
Trainingswoche: 001
Trainingstag: 003



Donnerstag:

Total Time:
65min

1. Warm Up

→ Shoulder + Lat Mobility, Single Leg Squat

2. Tempo Box Reverse Step Down

→ 2 x 6 Reps pro Seite - @ 2111

Pause:
30sek

3. 90° Duck Walks

→ 3 x 8-10m

Pause:
30sek

4. Push Press

→ 4 x 5 Reps - 20kg / Barbell

Pause:
60sek

5. DB Bench Press

→ 3x 8 Reps - RPE 7 @ 2121

Pause:
90sek

6. Def. DB Reverse Lunge

→ 3x 8 Reps pro Bein @ RPE 7

Pause:
60sek

7.1. Star Plank / Side Plank

→ 3x 15-20sek halten pro Seite

7.2. Half Kneeling MB Side Throw

→ 3x 8 Reps pro Seite - 6kg MB

7.3. MB Top Down Slam

→ 3x 8 Reps pro Seite - 6kg MB



SAS-Sentinel - Individualisiert - vertraulich

Weitergabe
strafbar!



Zurück

Phase: Anatomical Adaptation
Position: Rückraum
Trainingswoche: 001
Trainingstag: 003



Freitag:

Total Time:
50min

1. Warm Up

→ (Lat Coordination, Shoulder Mobility)

2. Chin Up

→ 3x Amrap @ RiR 2

Pause:
90sek

3. Single Arm DB Row

→ 3 x 8 Reps pro Arm @ RPE 7

Pause:
60sek

4. Plank To Pike Position

→ 3 x 6 Reps

Pause:
60sek

5. KB Front Rack Offset Overhead Walk

→ 3 x 15m pro Seite
12-16kg KB

Pause:
60sek

6. Kopenhagen Plank

→ 3 x 15-20sek halten pro Seite

Pause:
60sek

7.1. Swiss Ball Hamstring Curl

→ 3 x 10 Reps

7.2. Alt. DB Snatch

→ 3x 6 Reps pro Seite
15-20kg DB





TP 100

Phase: Anatomical Adaptation

Position: Rückraum

Trainingswoche: 002

Der ultimative, positionsspezifische
Handball Trainingsplan für maximale Leistung

Außen

Rückraum

Torhüter

Kreisläufer



TP



Beschreibungen / Legende:

1. **Reps**  **Wiederholungen.** Es bezieht sich auf die Anzahl der Wiederholungen einer Übung.
2. **KB**  **Kettlebell.** Dies ist eine Art von Hantel, die aus einer Kugel mit einem Griff besteht und für verschiedene Fitnessübungen verwendet wird.
3. **RPE**  **Rate of Perceived Exertion.** Dies ist eine subjektive Skala, die verwendet wird, um die wahrgenommene Anstrengung während einer körperlichen Aktivität zu bewerten.

Es reicht normalerweise von 1 bis 10, wobei 1 sehr leicht ist und 10 maximal anstrengend.
4. **HR**  **Herzfrequenz.** Dies bezieht sich auf die Anzahl der Herzschläge pro Minute und wird oft als Maß für die Intensität körperlicher Aktivität verwendet.
5. **MB**  **Medizinball**
6. **RiR**  **Reps in Reserve.** Dies bezieht sich auf die Anzahl der Wiederholungen, die noch in einem Trainingssatz ausgeführt werden könnten, bevor die Muskelermüdung einsetzt.

Eine RiR von 0 bedeutet, dass keine Wiederholungen mehr in Reserve sind, während eine RiR von 2 bedeutet, dass noch 2 Wiederholungen in Reserve sind.
1. **DB**  **Dumbbell.** Kurzhanteln, die für Kraftübungen verwendet werden.





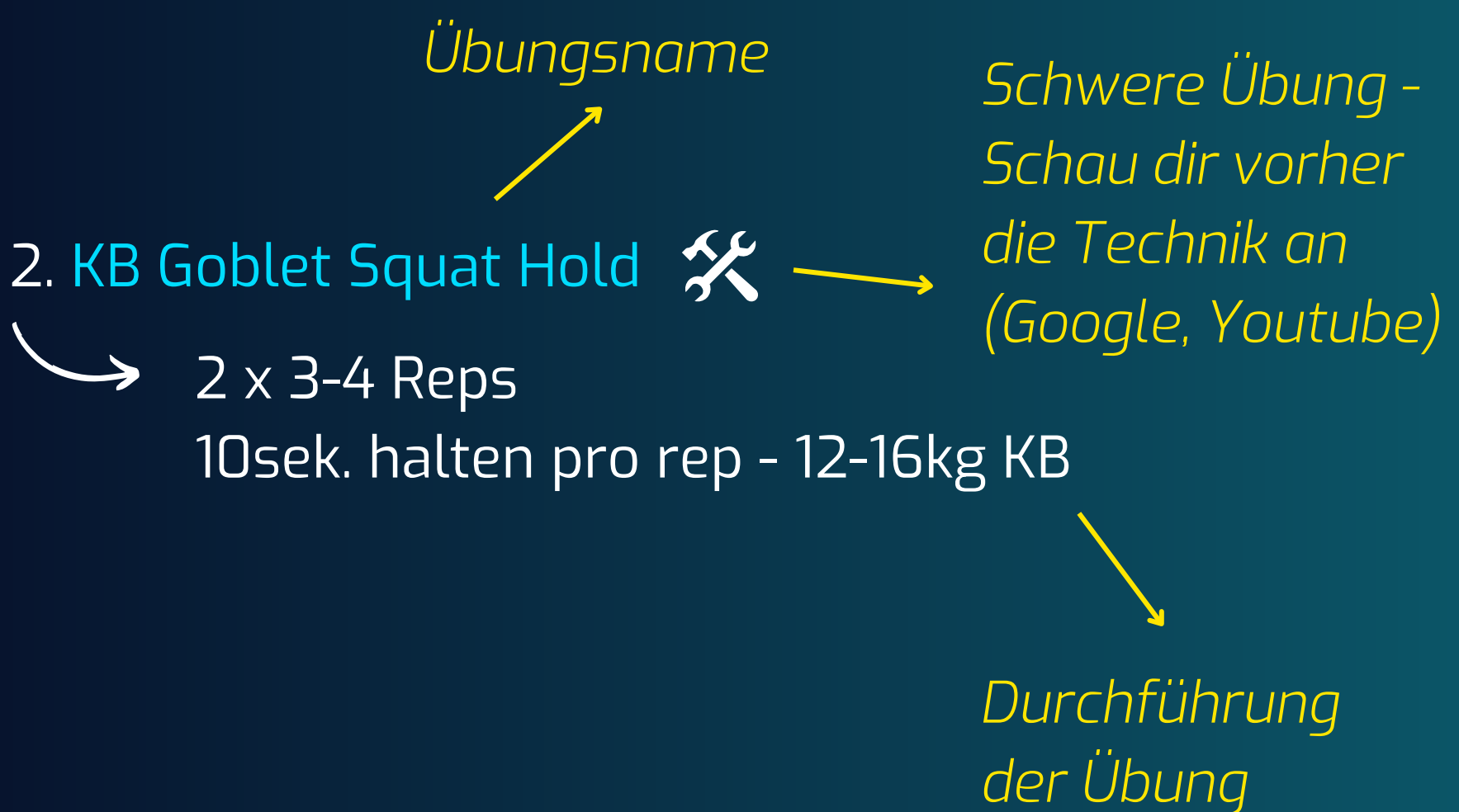
Durchführung:



=

Dieses Symbol bedeutet "klickbar"

Beispielübung:



Auf der folgenden Seite ist der Ablauf deiner Trainingswoche beschrieben. Nutze die "Tab Buttons" um in einen deiner Trainingstage zu gelangen.





TP

100

Phase 1 - Woche 2

Mo:



Krafttraining

Di:



Cardio

Mi:



Deload

Do:



Krafttraining

Fr:



Krafttraining

Sa:



Deload

So:



Deload

Phase: Anatomical Adaptation
Position: Rückraum
Trainingswoche: 002
Trainingstag: 001



Montag:

Total Time:
65min

1. Warm Up

→ 10-15min (Ankle, Front Rack, Hip Mobility)

2. KB Goblet Squat Hold

→ 2 x 3-4 Reps
10sek. halten pro rep - 12-16kg KB

3. Paused Hang Power Clean

→ 4 x 5 Reps
25kg / Barbell

Pause:
60sek

4. Tempo Front Squat

→ 3 x 7 Reps
RPE 7 - @3221

Pause:
90sek

5. 45° DB Back Extension

→ 3x 12 Reps
RPE 7

Pause:
90sek

6. Echo Bike / Assault Bike / C2 Bike / Spinning Bike

→ [2x] 4x 2min ON / 1min OFF @RPE 8 (85+% HR)

Pause:
180sek

7. Cooldown

→ 5min Walking

SAS-Sentinel - Individualisiert - vertraulich
**Weitergabe
strafbar!**

 **Zurück**

Phase: Anatomical Adaptation
Position: Rückraum
Trainingswoche: 002
Trainingstag: 002



Dienstag:

Total Time:
50min

1. Run

→ 40 min @ 70-80% HR

7. Cooldown

→ 5 - 10 min Walking



SAS-Sentinel - Individualisiert - vertraulich

Weitergabe
strafbar!



Zurück



Deload:

Hier sind einige sinnvolle
Aktivitäten für einen Deload-Tag:

1. Leichte, low-impact Aktivitäten:



- Schwimmen
- Radfahren
- Yoga

2. Mobility Übungen:



- Dehnen
 - Hüftbeuger
 - Hamstring
 - Schulterrolle
 - Beinheben
 - Knie zur Brust
 - Rückenstrecker
 - Armkreise
 - Rumpfbeuge

3. Schlaf & Entspannung:



- Schlaf nachholen
- Sportmassagen
- Meditation
- Natürliche Umgebungen

Muskelentspannung &
Durchblutungsförderung

Verbesserung der
Flexibilität und um
eventuelle Spannungen
in den Muskeln zu lösen

Erholung für Körper und
Geist



Zurück

SAS-Sentinel - Individualisiert - vertraulich

**Weitergabe
strafbar!**

Phase: Anatomical Adaptation
Position: Rückraum
Trainingswoche: 002
Trainingstag: 003



Donnerstag:

Total Time:
70min

1. Warm Up

→ Shoulder + Lat Mobility, Single Leg Squat

2. Tempo Box Reverse Step Down

→ 2 x 6 Reps pro Seite - @ 2111

Pause:
30sek

3. 90° Duck Walks

→ 3 x 8-10m

Pause:
30sek

4. Push Press

→ 4 x 5 Reps - 25kg / Barbell

Pause:
60sek

5. DB Bench Press

→ 3x 10 Reps - RPE 7 @ 2121

Pause:
90sek

6. Def. DB Reverse Lunge

→ 3x 8 Reps pro Bein @ RPE 7

Pause:
60sek

7.1. Star Plank / Side Plank

→ 3x 15-20sek halten pro Seite

7.2. Half Kneeling MB Side Throw

→ 3x 8 Reps pro Seite - 6kg MB

7.3. MB Top Down Slam

→ 3x 8 Reps pro Seite - 6kg MB



SAS-Sentinel - Individualisiert - vertraulich

**Weitergabe
strafbar!**



Zurück

Phase: Anatomical Adaptation
Position: Rückraum
Trainingswoche: 002
Trainingstag: 003



Freitag:

Total Time:
50min

1. Warm Up

→ (Lat Coordination, Shoulder Mobility)

2. Chin Up

→ 3x Amrap @ RiR 2

Pause:
90sek

3. Single Arm DB Row

→ 3 x 10 Reps pro Arm @ RPE 7

Pause:
60sek

4. Plank To Pike Position

→ 3 x 6 Reps

Pause:
60sek

5. KB Front Rack Offset Overhead Walk

→ 3 x 15m pro Seite
16-20kg KB

Pause:
60sek

6. Kopenhagen Plank

→ 3 x 15-20sek halten pro Seite

Pause:
60sek

7.1. Swiss Ball Hamstring Curl

→ 3 x 12 Reps

7.2. Alt. DB Snatch

→ 3x 8 Reps pro Seite
15-20kg DB

