

GET STRONG Programming

- Immer 2 Übungspaare (A+B), jeweils ca. 15 min. TC inkl. Aufwärmsetz
- 1 Aufwärmsetz + 4-5 Sätze
- Normalerweise 5 Reps, bei unilateralen Übungen und Heavy Row 8-10 Reps (total), bei Archer Pull Ups 6 reps

STRONG 1	STRONG 2	STRONG 3	STRONG 4
A. Backsquats + (weighted) Pull Ups	A. Lunges + Archer Pull Ups	A. Frontsquat + Heavy Row	A. Box Steps (low box, heavy weight) + Chin Ups
B. KB Benchpress + Deadlift	B. KB Shoulder Press + Sumo Deadlift	B. Weighted Push Ups + Single Leg Deadlift	B. Weighted Dips + SD High Pull

MONATSPLAN AUGUST – OKTOBER

AUGUST	STRONG	SEPTEMBER	STRONG	OKTOBER	STRONG
Fr, 14.08.	1	Di, 01.09.	4	Fr, 02.10.	2
Di, 18.08.	2	Mi, 02.09.	1	Di, 06.10.	3
Mi, 19.08.	3	Fr, 04.09.	2	Mi, 07.10.	4
Fr, 21.08.	4	Di, 08.09.	3	Fr, 09.10.	1
Di, 25.08.	1	Mi, 09.09.	4	Di, 13.10.	2
Mi, 26.08.	2	Fr, 11.09.	1	Mi, 14.10.	3
Fr, 28.08.	3	Di, 15.09.	2	Fr, 16.10.	4
		Mi, 16.09.	3	Di, 20.10.	1
		Fr, 18.09.	4	Mi, 21.10.	2
		Di, 22.09.	1	Fr, 23.10.	3
		Mi, 23.09.	2	Di, 27.10.	4
		Fr, 25.09.	3	Mi, 28.10.	1
		Di, 29.09.	4	Fr, 30.10.	2
		Mi, 30.09.	1		