

## GET STRONG Programming

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

<b>STRONG 1</b>	<b>STRONG 2</b>	<b>STRONG 3</b>	<b>STRONG 4</b>
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