

# #GETTINGSTRONGER2022

## Join the Movement!

Dieses Ganzkörpertraining kann 1-3 pro Woche ausgeführt werden, zwischen den Trainingstagen sollte jedoch mindestens ein Tag Pause liegen.

### WARM-UP UND MOBILITY

Als Warm-Up empfehlen wir dir 5-10 Minuten lockeres Aufwärmen mit einem Cardiogerät nach Wahl. Danach die Mobilisation der großen Gelenke. Unsere Empfehlung von Sabrina für ein Ganzkörper Mobility Warm-Up findest du hier:

 [Zum Warm-Up Video](#)

### RIR SKALA –

#### Good to Know

RIR bedeutet „Reps in Reserve“ und sagt aus, wie viele Wiederholungen noch bis zum Muskelversagen ausgeführt werden können. RIR 2 bedeutet z.B., dass mit dem gewählten Gewicht man noch 2 Wdh. machen könnte. Anhand dieses Parameters werden Gewichte nach gefühlter Intensität gewählt. Dadurch wird das Training an die individuelle Tagesform angepasst.

**RIR 1** = Noch 1 weitere Wdh. möglich

**RIR 2** = Noch 2 weitere Wdh. möglich

**RIR 3** = Noch 3 weitere Wdh. möglich

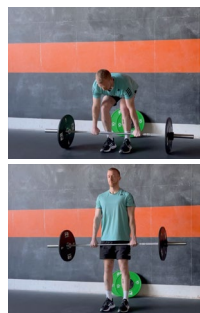
## TRAINING

Die Intensität der Belastung und die Auswahl des Gewichts erfolgt mit Hilfe der RIR Skala.

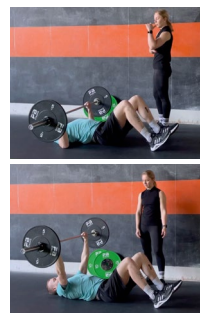
Keine Langhantel?  
Alternative Varianten  
im Video:



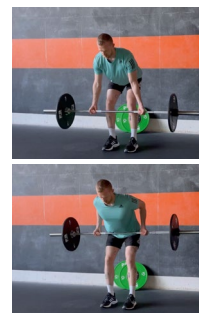
SQUAT



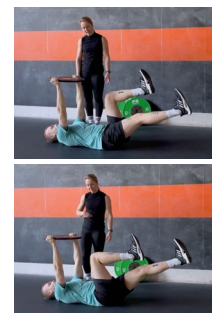
DEADLIFT



BENCH



ROW



DEADBUG

Woche 1	4 x 8 · RIR <b>3</b>	4 x 8 · RIR <b>3</b>	3 x 8	3 x 8	3 x 8-12
Woche 2	4 x 8 · RIR <b>2</b>	4 x 8 · RIR <b>2</b>	4 x 8	4 x 8	3 x 8-12
Woche 3	4 x 6 · RIR <b>3</b>	4 x 6 · RIR <b>3</b>	4 x 8	4 x 8	3 x 8-12
Woche 4	5 x 6 · RIR <b>3</b>	5 x 6 · RIR <b>3</b>	4 x 8	4 x 8	3 x 8-12
Woche 5	5 x 5 · RIR <b>2</b>	5 x 5 · RIR <b>2</b>	4 x 10	4 x 10	3 x 8-12
Woche 6	5 x 5 · RIR <b>2-1</b>	5 x 5 · RIR <b>2-1</b>	4 x 10	4 x 10	3 x 8-12