

# Holiday Training Protocol

# Inhalt

<i>Training im Urlaub</i>	//03
<i>Protokoll</i>	//04
<i>Bewegungsmuster/Übungswahl</i>	//05
<i>Finisher</i>	//07
<i>Warm-up</i>	//08
<i>Cool Down</i>	//09
<i>Trainingsplan</i>	//10
<i>Ind. Anpassungen</i>	//11
<i>Workout Inspiration</i>	//12
<i>Kontakt</i>	//13

# Training im Urlaub

## Grundsätze für das Training im Urlaub

- Urlaub darf Urlaub sein
- Mit einem Umfang von ca. 50% des regulären Trainings schafft man es auch über einen Zeitraum von >2 Wochen den Leistungsstand zu erhalten (bis 14 Tage ist selbst bei normaler Alltagsaktivität und ohne Training kein signifikanter Abfall zu erwarten)
- Es empfehlen sich einfach durchzuführende und zeiteffiziente Varianten (Supersatz Prinzip)
- Ein Ganzkörpertraining macht bei  $\leq 3$  Einheiten/Woche am meisten Sinn
- Am besten man nutzt eine Art Schubladensystem, sodass man je nach Gegebenheiten das Training auf die Situation, den zeitlichen Rahmen und das Umfeld anpassen kann
- Ein guter Anhaltspunkt sind 2 x Kraft/Workout (ca. 30-60min) und 1x Ausdauer (ca. 30-90min) pro Woche als Belastungsumfang

# Krafttraining - Protokoll

Dauer: ca. 30min

## Superset A

Alternating every 90sec x 5 Sets / exercise (total: 15min)

A1) 8-12 Reps SQUAT oder LUNGE

(z.B. Cossack Squat, Walking Lunges)

A2) 10-15 PULL

(z.B. Prone Band Row, Face Pulls)

-> remaining time = rest

## Superset B

Alternating every 90sec x 3-4 Sets / exercise (total: 9-12min)

B1) 8-12 HINGE oder LUNGE

(z.B. Hamstring Walkouts, Step-ups)

B2) 8-12 PUSH

(z.B. Push-up, Bench Dips)

-> remaining time = rest

3min Wechselzeit Superset A zu Superset B

Anstatt konkrete Übungen vorzugeben, empfiehlt sich mit Bewegungsmustern (SQUAT, HINGE, LUNGE, PUSH, PULL, CORE) zu arbeiten und dann die individuell passenden und umsetzbaren Übungen selbst zu wählen.

Eine Auswahl dazu haben wir auf der nächsten Seite zusammengestellt.

# Krafttraining - Bewegungsmuster/Übungswahl

## SQUAT (knie-dominant)

- Wall Sit
- Slowmotion Squat (20sec/rep)
- Cossack Squat
- Banded Squat
- Pistol Squat
- Shrimp Squat
- Back Squat / Front Squat
- Goblet Squat
- Curtsy Squat
- Squat Jumps

## HINGE (hüft-dominant)

- Glute Bridge (Single Leg)
- Hamstring Walkouts
- Hamstring Curls
- (Banded) Good Mornings
- Deadlift / Romanian Deadlift
- Cook Bridge
- Hip Thrust
- KB Swing
- Sorenson Hold
- Chinese Plank

## Lunge (unilateral)

- Split Squat
- Reverse / Front Lunge
- Walking Lunges
- Step-ups
- Rear Foot Elevated Split Squat
- Front Foot Elevated Split Squat
- Jumping Lunges
- Skater Jumps
- Dragon Squat
- Cossack Squat

# Krafttraining - Bewegungsmuster/Übungswahl

## PUSH (Druck)

- Push-up
- Push-up Variation (eng, weit, Parallettes, erhöht usw.)
- Shoulder Press (Band)
- Push-up Hold (Unten/Mitte)
- Handstand
- Handstand Push-up (Negative)
- Dips / Bench Dips
- Dip Support Hold
- Plank Walk-ups

## PULL (Zug)

- Prone Band/Towel Row
- Table Row
- Floor sliding Pull-ups
- TRX Row
- Face Pulls (Band)
- Band Pull Apart
- Seated Band Row
- Half Kneeling 1-Arm Band Row
- Reverse Snow Angel
- (Australian) Pull-up

## CORE (Rumpf, Krabbeln, Tragen)

- Sit-ups , Crunches, V-ups
- Plank (Side, Walk-up, Plate Drag)
- Shoulder Taps
- Russian Twist
- Leg Raise
- Pallof Press
- Band Chop
- Diagonal Crunches / V-Ups
- Carries (Farmer, Suitcase usw.)
- Flutter Kicks, Arch Raise

# Finisher/Workout

Dauer: + optional 5-20min

## Finisher (optional)

AMRAP\* 8/10/12min for quality (1 Round ca. 3-4min)

10 CORE (z.B. Russian Twist/Seite)

15 ACCESSORY (z.B. eine "Assistenzbewegung" deiner Wahl oder deine Lieblingsübung :P)

20 LUNGE (z.B. Jumping Lunges, Walking Lunges)

\*AMRAP = As many rounds as possible

Alternating EMOM (Every minute on the minute) for 15min (5 Rounds, 40-50sec work, 10-20sec rest)

a) CORE

b) LUNGE

c) PUSH/PULL

# Warm-up im Urlaub

Beispiel: So könnte ein Warm-up für ein Ganzkörper-Krafttraining aussehen

5min Mobility (z.B. Cat Cow, Worlds Greatest Stretch, Deep Squat, Hang usw.)

10 Armkreisen vorwärts/rückwärts

10 Squats (unterschiedliche Standbreiten)

10 Lunges + Rotation zur Seite

Finde die für dich individuell passenden Übungen, je nach Belastung. Eine Video Playlist mit verschiedenen Übungen findest du hier: <https://youtube.com/playlist?list=PL71dlkUtu66J6zPEQH5LouLS77zlpBqwX>

# Cool Down

Ein gutes Cool Down beinhaltet:

- 1) Herz-Kreislauf-System stabilisieren
- 2) Mobilisation und Atmung (eventuell)

Beispiel: So könnte ein Cool Down für ein Ganzkörper-Krafttraining aussehen

- 1) Herz-Kreislauf-System stabilisieren: 3-5min lockeres Joggen oder Radfahren (nach Hause)
- 2) Mobilisation und Atmung: Lying Eagle Spine Twist 1min/side oder Crocodile Breathing 2-3min

Finde die für dich individuell passenden Übungen, je nach Belastung.

# Trainingsplan (exemplarischer Baukasten)

## Warm-up (ca. 5-10min)

5min Mobility (z.B. Cat Cow, Worlds Greatest Stretch, Deep Squat, Hang usw.)

10 Armkreise vorwärts/rückwärts + 10 Squats (unterschiedliche Standbreiten) + 10 Lunges mit Rotation zur Seite

## Superset A

Alternating every 90sec x 5 Sets / exercise (total: 15min)

A1) 8 Cossack Squats/Seite (ggf. assisted)

A2) 15 Prone Band Row

-> remaining time = rest / 1-2 RIR / Tempo: kontrolliert

## Superset B

Alternating every 90sec x 3 Sets / exercise (total: 9min)

B1) 10 Single Leg Glute Bridge/Seite

B2) 12+ Push-ups

-> remaining time = rest / 1-2 RIR / Tempo: kontrolliert

## Finisher (optional, 8-12min)

AMRAP 8/10/12min for quality (1 Round ca. 3-4min)

10 Diagonal V-ups/Seite

15 Squats

20 Walking Lunges

## Cool Down

Crocodile Breathing 2-3min

Lying Eagle Spine Twist 1min/Seite

# Trainingsplan (Anpassungen)

Je nach Trainingserfahrung, Level und Zielstellung kann das Training individuell angepasst werden

#baukasten, z.B.

- Satz- und Wiederholungszahlen erhöhen/reduzieren
- Bewegungsmuster aus Supersatz und Finisher tauschen (Hilfestellung: auf dem [Growformance YT-Kanal](#) findest du hunderte Bewegungen abgefilmt und nach Bewegungsmuster eingeteilt)
- Anstatt Finisher einen weiteren Supersatz einfügen
- Anstatt 2 Supersätzen nur einen und dafür ein längeres Workout von 20-30min
- Ausdauer einfügen

Empfehlung simple: 30-90min Joggen/Bike/Schwimmen o.Ä. in moderatem Tempo)

Empfehlung abwechslungsreich: Alt. EMOM 30/40min -> 3-5 leichte Übungen immer alternierend für 45sec on / 15sec off

# Workout Inspiration

## AMRAP 20 (Cindy)

- 5 Pull-ups
- 10 Push-ups
- 15 Squats

## 4 x AMRAP 3

- 3 Push-ups
- 6 Air Squats
- 9 KB Swings
- Rest 1min between Amraps

## Alt. EMOM 21 (7 Sets)

- a) 20 Spanish Squats
- b) 15 Banded Good Mornings
- c) 20 Bench Dips on Couch
- goal: Repeat Scores! #sustainable
- \*ggf. auch nur als EMOM 15 machen

## 3 Sets - 4min on / 2min off

- 8 Box Step-ups/side @moderate weight
- 12 V-ups
- 16 Single Arm DB Thruster/Arm @10kg DB
- Goal: consistent pace

## Annie

- For Time
- 50-40-30-20-10
- Double Unders
- Sit-ups

## Modified Kalsu

- For Time
- 100 1-Arm DB Thruster @ 10kg
- EMOM (including Min 0): 7 Burpees
- \*Seite bei den Thruster alle 10 Reps wechseln

## Death by Squats

- Min 1) 5 Squats
- Min 2) 6 Squats
- Min 3) 7 Squats
- ....
- for as long as possible until you are unable to finish the reps within the minute

## Alt. EMOM 9 (3 Sets)

- a) 17 OHS with Band in Hands Overhead
- b) 10 Reverse Snow Angel
- goal: sustainable pace

## AMRAP 10

- 30 Sit-ups
- 20 Squat to Pallof Press (10/side)
- 10 Band Hip Flexes/side (mit Mini Band oder Band doppelt nehmen)

# Kontakt

Dir hat das Protokoll geholfen/gefallen?!

>> Verlinke mich gerne in deiner Story/Post mit @romans.schadt\_thepace

## Du hast Fragen?

WEBSITE [www.romanschadt.de](http://www.romanschadt.de)

MAIL [info@romanschadt.de](mailto:info@romanschadt.de)

INSTAGRAM [@roman.schadt\\_thepace](https://www.instagram.com/roman.schadt_thepace)

YOUTUBE [@romanschadttraining](https://www.youtube.com/@romanschadttraining)

Du findest uns hier:

THE PACE | Kohlgartenstr. 17 | 04315 Leipzig

#wachsenistwichtig

---

Roman Schadt - Personal Trainer & Coach

**THE PACE**