

3 Tage Gym Workout

Warm-up wird jeden Tag gleich bleiben.

- Kreislaufaktivierung
- Mobilität
- Muskelaktivierung

Es gibt viele weitere Optionen, die du in deine **Warm-Up** Routine integrieren kannst. Nutze den folgenden Plan gerne als flexibles **Grundgerüst!**

Das Haupttraining besteht aus **3 Teilen**:

- Kraftausdauertraining
- Haupt-Krafttraining
- Ergänzungstraining

Kraftausdauertraining:

*Du führst **2 Übungen** so schnell wie möglich aus und machst danach eine Pause. Wiederhole diese Sequenz **3-mal**.*

Ziel ist es die **Leistung zu steigern**, **Kontrolle** aufrecht zu erhalten und die **Reduzierung der Ermüdung** während langer oder technischer Fahrten.

Haupttraining:

*Du führst **2 Übungen** aus, die aus der Welt des Bodybuildings und Gewichthebens bekannt sind. Beginne mit **1 Aufwärmsetz** mit moderatem Gewicht.*

*Danach folgen **4 Arbeitssätze** mit einem Gewicht, das so gewählt ist, dass du 3-6 Wiederholungen bis zum Muskelversagen (oder nah dran) erreichst.*

Ziel ist: **Aufbau von Kraft**, **Explosivität** und **Stabilität**, um auch auf den schwierigsten Trails **besser zu performen**.

Ergänzungstraining:

*Du führst **1 Übung** für eine spezifische Muskelgruppe und **1 Core-Übung** aus, um dein Training abzuschließen.*

*Mache **3 Sätze** pro Übung in einem **etwas höheren Wiederholungsbereich** als beim Haupttraining.*

Führe diese Sätze als Mischung aus Kraftausdauer- und Haupttraining durch.

*-> Gib dein Bestes, während du eine **saubere Technik** beibehältst!*

Ziel: Verbesserung von **funktionellen Bewegungen**, **Gleichgewicht** und **Stärkung** der **unterstützenden Muskeln**, die beim Fahren beansprucht werden.

Welche Vorteile bietet dieses Training?

- Effizienteres Fahren auf Trails
- Bessere Kontrolle des Bikes
- Verletzungsprävention
- Steigerung der allgemeinen Fitness
- Mentale Stärke
- Verbesserte Kletterkraft
- Mehr Kraft bei Abfahrten

Pro-Tipp: Kombiniere dieses Workout an deinen Ruhetagen mit meiner Stretching-Routine, um maximale Verbesserungen auf dem Bike und bei deinen Workouts zu erzielen.

Info: Eine detaillierte Übungsbeschreibung ist auf der Website zu finden.

Tag 1

Warm-up

Dauer: 10-15 Minuten.

Ziel: Den gesamten Körper aktivieren, die Mobilität verbessern und Verletzungen vorbeugen.

Kreislaufaktivierung (3 Minuten):

1 Minute Jumping Jacks (Hampelmänner)
1 Minute Mountain Climbers
1 Minute Luft (Körpergewicht) Kniebeugen (langsam und kontrolliert)

Mobilität (5 Minuten):

Tiefe Kniebeugendehnungen:

5 Wiederholungen

Schulterkreisen:

10 Kreise vorwärts und 10 Kreise rückwärts

Seitliches Liegen mit Brustwirbelsäulenrotation:

8 Wiederholungen pro Seite

Muskelaktivierung (5 Minuten):

Plank-to-Downward-Dog (Unterarmstütz zum herabschauenden Hund):

10 Wiederholungen

Bird Dog:

8 Wiederholungen pro Seite

Ausfallschritte mit Körpergewicht:

10 Wiederholungen pro Bein

Hüftbrücke:

10 Wiederholungen, optional mit einem Miniband

Tag 1

Hauptworkout

Kraft (Beine & Rücken)

Kraftausdauer:

Wiederhole die folgenden Übungen so schnell wie möglich, während du eine saubere Technik beibehältst.

Aufsteigen mit Zusatzgewicht

7-10x pro Bein

Medizinball Würfe

7-10x pro Seite

(Wirf den Ball von links nach rechts und von rechts nach links)

*Mache eine Pause 1-2 Minuten (oder bis deine Herzfrequenz unter 120 bpm fällt)
Wiederhole den Ablauf für insgesamt **3 mal**.*

Hauptübungen:

Deadlift (Kreuzheben):

1 Aufwärmsetz

4 Arbeitssätze mit 5–6 Wiederholungen

Back Squat (Kniebeuge):

1 Aufwärmsetz

4 Arbeitssätze mit 5–6 Wiederholungen

Ergänzungsübungen:

Bulgarian Split Squats:

3 Sätze mit 10 Wiederholungen pro Bein

Weighted Plank (Plank mit Gewicht):

3 Sätze mit Haltezeiten von 30–45 Sekunden

Tag 2

Warm-up

Dauer: 10-15 Minuten.

Ziel: Den gesamten Körper aktivieren, die Mobilität verbessern und Verletzungen vorbeugen.

Kreislaufaktivierung (3 Minuten):

1 Minute Jumping Jacks (Hampelmänner)
1 Minute Mountain Climbers
1 Minute Luft (Körpergewicht) Kniebeugen (langsam und kontrolliert)

Mobilität (5 Minuten):

Tiefe Kniebeugendehnungen:

5 Wiederholungen

Schulterkreisen:

10 Kreise vorwärts und 10 Kreise rückwärts

Seitliches Liegen mit Brustwirbelsäulenrotation:

8 Wiederholungen pro Seite

Muskelaktivierung (5 Minuten):

Plank-to-Downward-Dog (Unterarmstütz zum herabschauenden Hund):

10 Wiederholungen

Bird Dog:

8 Wiederholungen pro Seite

Ausfallschritte mit Körpergewicht:

10 Wiederholungen pro Bein

Hüftbrücke:

10 Wiederholungen, optional mit einem Miniband

Tag 2

Hauptworkout

Explosive Kraft & Ganzkörperkraft

Kraftausdauer:

Wiederhole die folgenden Übungen so schnell wie möglich, während du eine saubere Technik beibehältst.

Landminen Presse

5-7x Wiederholungen pro Seite

Ausfallschritte mit Gewicht

7-10x Wiederholungen pro Seite

*Mache eine Pause 1-2 Minuten (oder bis deine Herzfrequenz unter 120 bpm fällt)
Wiederhole den Ablauf für insgesamt **3 mal**.*

Hauptübungen:

Clean and Jerk (Umsetzen und Stoßen):

1 Aufwärmsetz

4 Arbeitssätze mit 3 Wiederholungen

Push Press (Schwungdrücken):

1 Aufwärmsetz

4 Arbeitssätze mit 5 Wiederholungen

Ergänzungsübungen:

Kettlebell Swings (Kettlebell-Schwünge):

3 Sätze mit 15 Swings

Farmers Walk- Tragestütze (einarmig, dann Seitenwechsel):

3 Sätze pro Seite, so weit wie möglich gehen..

Tag 3

Warm-up

Dauer: 10-15 Minuten.

Ziel: Den gesamten Körper aktivieren, die Mobilität verbessern und Verletzungen vorbeugen.

Kreislaufaktivierung (3 Minuten):

1 Minute Jumping Jacks (Hampelmänner)
1 Minute Mountain Climbers
1 Minute Luft (Körpergewicht) Kniebeugen (langsam und kontrolliert)

Mobilität (5 Minuten):

Tiefe Kniebeugendehnungen:

5 Wiederholungen

Schulterkreisen:

10 Kreise vorwärts und 10 Kreise rückwärts

Seitliches Liegen mit Brustwirbelsäulenrotation:

8 Wiederholungen pro Seite

Muskelaktivierung (5 Minuten)::

Plank-to-Downward-Dog (Unterarmstütz zum herabschauenden Hund):

10 Wiederholungen

Bird Dog:

8 Wiederholungen pro Seite

Ausfallschritte mit Körpergewicht:

10 Wiederholungen pro Bein

Hüftbrücke:

10 Wiederholungen, optional mit einem Miniband

Tag 3

Hauptworkout

Mobilität & Stabilität

Kraftausdauer:

Wiederhole die folgenden Übungen so schnell wie möglich, während du eine saubere Technik beibehältst.

Kettlebell Swings (Kettlebell-Schwünge)

7-10x Schwünge

Pallof Presse

7-10x pro Seite

*Mache eine Pause 1-2 Minuten (oder bis deine Herzfrequenz unter 120 bpm fällt)
Wiederhole den Ablauf für insgesamt **3 mal**.*

Hauptübungen:

Snatch (Reißen):

1 Aufwärmsetz

4 Arbeitssätze mit 3 Wiederholungen

Overhead Squat (Überkopf-Kniebeuge):

1 Aufwärmsetz

4 Arbeitssätze mit 5 Wiederholungen

Ergänzungsübungen:

Good Mornings (mit Langhantel):

3 Sätze mit 10 Wiederholungen

Plank mit Schulterberührung:

3 Sätze mit 15 Berührungen pro Seite