

Trainingsplan **Strongman**
Saisonvorbereitung

In der Saisonvorbereitung trainiere ich bis zu 6 mal/wchtl. an 5 Tagen.

Montag

Unterer Rücken
Bauch
Schulter
Beine

Dienstag

Unterer Rücken
Bauch
Schulter
Brust

Mittwoch

Rücken
Trizeps

Donnerstag

Frei

Freitag - Training 1 Vormittags

Unterer Rücken
Bauch
Brust
Beine

Freitag - Training 2 Abends

Sandsacktraining/Cardio-Spinning
Kampftraining
Bauch

Samstag

Techniktraining / Disziplinentraining

Bei dem Strongmantraining wird besonders auf die Rumpfmuskulatur Wert gelegt. Wir müssen darauf achten dass die Körpermitte äußerst stabil ist, denn beim Frame Carry, Log Lift, Atlas Stones, Steinheben,..etc.kommt nun mal die ganze Belastung auf den Lumbalbereich und wenn dieser hier nicht Belastbar ist hast du keine Chance. Nachdem dieses Trainingssystem eine Menge Zeit beansprucht musst du Abstriche machen, wie z.B. der Biceps – du hast einfach keine Zeit diesen zu trainieren aber durch die vielen Zugübungen die im Training eingebaut sind ist auch nicht nötig diesen zu trainieren, zudem behindert dich ein großer Biceps bei vielen Strongmandisziplinen. Die Beweglichkeit spielt hier eine große Rolle man muss sich in vielen Disziplinen, schnell bewegen können, sich auf Situationen neu einstellen und schnell reagieren. Dabei muss dein Körper absolut ausgeglichen sein..

Beim allg. Training im Studio wird auf die Explosivität der Aufwärtsbewegung großen Wert gelegt. Dabei achte ich darauf dass alle Grundübungen (Kniebeugen, Bankdrücken, Kreuzheben, Schulterdrücken) mit einer Vorermüdung der betroffenen Muskulatur durchgeführt werden. Damit wird vermieden dass das Endgewicht an das maximal Gewicht herankommt, somit kann man gewährleisten dass der Muskel nicht immer an seine absolute Belastungsgrenze gehen muss und damit setze ich das Verletzungsrisiko im Training herab und erspare dem Körper extrem hohe Belastungen im Gelenk und am Band-, und Sehnenapparat.

Eine große Rolle in der Trainingsplanung spielt die Dosierung des zu verwendeten Gewichtes. Es gestaltet sich etwas kompliziert und ist auch ein kleines Geheimnis, wozu ich nur soviel preisgeben möchte.

In den Wochen in denen die Beine schwer belastet werden kann ich den Rücken nur mittelschwer belasten und die Schulter nur mit „leichten“ Gewichten da in der gleichen Woche die Brust Schwer belastet wird. Die Woche darauf ist es mir nur möglich die Beine leicht zu belasten da mir das Training der letzten Woche noch in den Knochen steckt. Dafür kann ich die Rückenmuskulatur diesmal schwer belasten, die Schulter mittelschwer und die Brust nur leicht. Dabei gehe ich alle drei Wochen 5-7% der letzten schweren Trainingseinheit mit dem Gewicht nach oben und passe die leichteren Trainingseinheiten Prozentual an. Somit kann ich die Leistung Woche für Woche steigern und der Körper hat Zeit sich genügend anzupassen und regeneriert in den leichteren Trainingseinheiten durch „Aktive Pausen“.

Einteilung eines **Montags** Workouts

Supersatz

Crunches	3x30 Wdh mit 2sec. Isometrisches halten
Seitl. Rumpfbeugen	3x12 je Seite
Extension	3x30 Wdh
<hr/>	
Umsetzen in die Hocke	5x3 Wdh 110kg (plus 2 Aufwärmsätze)
LH-Frontdrücken, Ausfallschritt	3x6 Wdh 125kg je Seite (6Sätze)
Seitheben, Kabelzug, einarmig	3x15 Wdh 17,5kg je Seite ohne Pause
Frontheben, liegend	2x15 Wdh 42,5kg

Supersatz

Beinstrecker	3x20 Wdh 52,5 kg
Beinbeuger	3x20 Wdh 50,0 kg
Frontkniebeugen	3x 8 Wdh 100 kg
Kniebeugen	10 100 kg
	8 130 kg
	6 150 kg
	6 170 kg
	4 200 kg
	4 200 kg
	3 230 kg
	3 250 kg
	5 210 kg
	5 210 kg

Superexplosiv 3x3 Wdh ca 75% des Schwersten Satzes

Beinpresse 45° 2x15 Wdh 400 kg

Beinstrecker einbeinig 25 Wdh max 20 kg

Beinbeuger einbeinig 25 Wdh max 20 kg

Milon

Beinbeuger 25 Wdh
Beinstrecker 25 Wdh

10min Fahrrad / 10min Dehnen

Body Attack Power Amino Liquid
Body Attack Energy Loader
Gelenk-Aktiv Plus
MET-Rx L-Glutamine Powder
Body Attack Power Protein 90
Vitamin C/tgl 1000 mg
Zink 50mg/tgl

Ernährungsplan – Florian Trimpl “Strongman” Basic

**7.00 Omlette aus 3 Volleiern mit Schinken, Gemüse
6 Scheiben Vollkornbrot oder Vollkorntoast
Rohschinken, Marmelade, Banane plus Nutella
oder Erdnussbutter**

8.30 2 Roggensemmeln und 1 Kornspitz mit Honig

**10.00 0,5l Proteinshake (dicke Konsistenz) mit 1 Banane
und 1 Apfel und etwas kernige Haferflocken**

12.00 Hähnchen 300gr, Nudeln, Gemüse und Salat

13.15 Training/ Maisstärke in Wasser

16.30 Hähnchen 300gr, Nudeln, Gemüse und Salat

18.30 250gr Magerquark, Ananas und etwas Milch

20.00 Orangensaft mit Creatin

**21:30 mageres Fleisch mit Nudeln oder Reis und Gemüse
oder einen Salat**

be strong

Florian Trimpl

