



Trainingsplan zur Vorbereitung zur Teilnahme am Viking Raid.

- beginn der Vorbereitung 6 Wochen vor Start
- 3 x Training pro Woche (Mo / Mi / Fr)
- Kniebeuge/MilitaryPress/Kreuzheben/Schöpfen und Rudern LH genau nach dieser Reihenfolge ist der 1. Satz. Dann kurze Pause und den nächsten Satz nach der Reihenfolge absolvieren.

| Mo | Sätze/Wdh | Gewicht | Datum | Datum | Datum | Datum |
|--------------------|----------------|---------|-------|-------|-------|-------|
| 1000m Rudern | | | | | | |
| Kniebeuge mit LH | 5 Sätze 10 Wdh | | | | | |
| Military Press | 5 Sätze 10 Wdh | | | | | |
| Kreuzheben | 5 Sätze 10 Wdh | | | | | |
| Schöpfen mit LH | 5 Sätze 10 Wdh | | | | | |
| Rudern mit LH / UG | 5 Sätze 10 Wdh | | | | | |
| 1000m laufen | | | | | | |

| Mi | Wdh | Gewicht | Datum | Datum | Datum | Datum |
|--------------------|----------------|---------|-------|-------|-------|-------|
| 1000m laufen | | | | | | |
| Kniebeuge mit LH | 5 Sätze 11 Wdh | | | | | |
| Military Press | 5 Sätze 11 Wdh | | | | | |
| Kreuzheben | 5 Sätze 11 Wdh | | | | | |
| Schöpfen mit LH | 5 Sätze 11 Wdh | | | | | |
| Rudern mit LH / UG | 5 Sätze 11 Wdh | | | | | |
| Klimmzug | 5 Sätze 3 Wdh | | | | | |

| Fr | Wdh | Gewicht | Datum | Datum | Datum | Datum |
|--------------------|----------------|---------|-------|-------|-------|-------|
| Klimmzug | 5 Sätze 3 Wdh | | | | | |
| Kniebeuge mit LH | 5 Sätze 12 Wdh | | | | | |
| Military Press | 5 Sätze 12 Wdh | | | | | |
| Kreuzheben | 5 Sätze 12 Wdh | | | | | |
| Schöpfen mit LH | 5 Sätze 12 Wdh | | | | | |
| Rudern mit LH / UG | 5 Sätze 12 Wdh | | | | | |
| Liegestütz | 5 Sätze 10 Wdh | | | | | |



| Mo | Sätze/Wdh | Gewicht | Datum | Datum | Datum | Datum |
|--------------------|------------------|----------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| Liegestütz | 5 Sätze 12 Wdh | | | | | |
| Kniebeuge mit LH | 5 Sätze 13 Wdh | | | | | |
| Military Press | 5 Sätze 13 Wdh | | | | | |
| Kreuzheben | 5 Sätze 13 Wdh | | | | | |
| Schöpfen mit LH | 5 Sätze 13 Wdh | | | | | |
| Rudern mit LH / UG | 5 Sätze 13 Wdh | | | | | |
| Farmer Walk 40 kg | 6 Studiorunden | | | | | |

| Mi | Wdh | Gewicht | Datum | Datum | Datum | Datum |
|-----------------------|----------------|----------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| Farmer Walk 40 kg | 8 Studiorunden | | | | | |
| Kniebeuge mit LH | 5 Sätze 14 Wdh | | | | | |
| Military Press | 5 Sätze 14 Wdh | | | | | |
| Kreuzheben | 5 Sätze 14 Wdh | | | | | |
| Schöpfen mit LH | 5 Sätze 14 Wdh | | | | | |
| Rudern mit LH / UG | 5 Sätze 14 Wdh | | | | | |
| Hang reißen (KettleB) | 16 kg 25 Wdh | | | | | |

| Fr | Wdh | Gewicht | Datum | Datum | Datum | Datum |
|-----------------------|----------------|----------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| Hang reißen (KettleB) | 16 kg 30 Wdh | | | | | |
| Kniebeuge mit LH | 5 Sätze 15 Wdh | | | | | |
| Military Press | 5 Sätze 15 Wdh | | | | | |
| Kreuzheben | 5 Sätze 15 Wdh | | | | | |
| Schöpfen mit LH | 5 Sätze 15 Wdh | | | | | |
| Rudern mit LH / UG | 5 Sätze 15 Wdh | | | | | |
| Rudern | 1500 m | | | | | |



| Mo | Sätze/Wdh | Gewicht | Datum | Datum | Datum | Datum |
|--------------------|------------------|----------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| Rudern | 1500 m | | | | | |
| Kniebeuge mit LH | 5 Sätze 16 Wdh | | | | | |
| Military Press | 5 Sätze 16 Wdh | | | | | |
| Kreuzheben | 5 Sätze 16 Wdh | | | | | |
| Schöpfen mit LH | 5 Sätze 16Wdh | | | | | |
| Rudern mit LH / UG | 5 Sätze 16 Wdh | | | | | |
| Farmer Walk 40 kg | 10 Studiorunden | | | | | |
| Liegestütz | 5 Sätze 15 Wdh | | | | | |

| Mi | Sätze/Wdh | Gewicht | Datum | Datum | Datum | Datum |
|-----------------------|------------------|----------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| Laufen | 1500 m | | | | | |
| Kniebeuge mit LH | 5 Sätze 17 Wdh | | | | | |
| Military Press | 5 Sätze 17 Wdh | | | | | |
| Kreuzheben | 5 Sätze 17 Wdh | | | | | |
| Schöpfen mit LH | 5 Sätze 17 Wdh | | | | | |
| Rudern mit LH / UG | 5 Sätze 17 Wdh | | | | | |
| Hang reißen (KettleB) | 16 kg 30 Wdh | | | | | |
| Rudern | 1500 m | | | | | |

| Fr | Sätze/Wdh | Gewicht | Datum | Datum | Datum | Datum |
|--------------------|------------------|----------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| Farmer Walf 40kg | 12 Studiorunden | | | | | |
| Kniebeuge mit LH | 5 Sätze 18 Wdh | | | | | |
| Military Press | 5 Sätze 18 Wdh | | | | | |
| Kreuzheben | 5 Sätze 18 Wdh | | | | | |
| Schöpfen mit LH | 5 Sätze 18 Wdh | | | | | |
| Rudern mit LH / UG | 5 Sätze 18 Wdh | | | | | |
| Liegestütz | 5 Sätze 17 Wdh | | | | | |
| Laufen | 1500 m | | | | | |



| Mo | Sätze/Wdh | Gewicht | Datum | Datum | Datum | Datum |
|--------------------|------------------|----------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| Rudern | 1500 m | | | | | |
| Kniebeuge mit LH | 5 Sätze 19 Wdh | | | | | |
| Military Press | 5 Sätze 19 Wdh | | | | | |
| Kreuzheben | 5 Sätze 19 Wdh | | | | | |
| Schöpfen mit LH | 5 Sätze 19Wdh | | | | | |
| Rudern mit LH / UG | 5 Sätze 19 Wdh | | | | | |
| Farmer Walk 40 kg | 12 Studiorunden | | | | | |
| Laufen | 1500m | | | | | |

| Mi | Sätze/Wdh | Gewicht | Datum | Datum | Datum | Datum |
|-----------------------|------------------|----------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| Laufen | 1500 m | | | | | |
| Kniebeuge mit LH | 5 Sätze 19 Wdh | | | | | |
| Military Press | 5 Sätze 19 Wdh | | | | | |
| Kreuzheben | 5 Sätze 19 Wdh | | | | | |
| Schöpfen mit LH | 5 Sätze 19 Wdh | | | | | |
| Rudern mit LH / UG | 5 Sätze 19 Wdh | | | | | |
| Hang reißen (KettleB) | 16 kg 30 Wdh | | | | | |
| Rudern | 1500 m | | | | | |

| Fr | Sätze/Wdh | Gewicht | Datum | Datum | Datum | Datum |
|--------------------|------------------|----------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| Farmer Walk 40kg | 12 Studiorunden | | | | | |
| Kniebeuge mit LH | 5 Sätze 19 Wdh | | | | | |
| Military Press | 5 Sätze 19 Wdh | | | | | |
| Kreuzheben | 5 Sätze 19 Wdh | | | | | |
| Schöpfen mit LH | 5 Sätze 19 Wdh | | | | | |
| Rudern mit LH / UG | 5 Sätze 19 Wdh | | | | | |
| Liegestütz | 5 Sätze 18 Wdh | | | | | |
| Laufen | 1500 m | | | | | |



| Mo | Sätze/Wdh | Gewicht | Datum | Datum | Datum | Datum |
|---------------------|------------------|----------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| Rudern | 1500 m | | | | | |
| Kniebeuge mit LH | 5 Sätze 20 Wdh | | | | | |
| Military Press | 5 Sätze 20 Wdh | | | | | |
| Kreuzheben | 5 Sätze 20 Wdh | | | | | |
| Schöpfen mit LH | 5 Sätze 20Wdh | | | | | |
| Rudern mit LH / UG | 5 Sätze 20 Wdh | | | | | |
| Farmer Walk 40 kg | 12 Studiorunden | | | | | |
| Hang reißen KettleB | 16kg 40 Wdh | | | | | |

| Mi | Sätze/Wdh | Gewicht | Datum | Datum | Datum | Datum |
|---------------------|------------------|----------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| Laufen | 1500 m | | | | | |
| Kniebeuge mit LH | 5 Sätze 20 Wdh | | | | | |
| Military Press | 5 Sätze 20 Wdh | | | | | |
| Kreuzheben | 5 Sätze 20 Wdh | | | | | |
| Schöpfen mit LH | 5 Sätze 20Wdh | | | | | |
| Rudern mit LH / UG | 5 Sätze 20 Wdh | | | | | |
| Farmer Walk 40 kg | 12 Studiorunden | | | | | |
| Hang reißen KettleB | 16kg 45 Wdh | | | | | |

| Fr | Sätze/Wdh | Gewicht | Datum | Datum | Datum | Datum |
|---------------------|------------------|----------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| Rudern | 2000 m | | | | | |
| Kniebeuge mit LH | 5 Sätze 20 Wdh | | | | | |
| Military Press | 5 Sätze 20 Wdh | | | | | |
| Kreuzheben | 5 Sätze 20 Wdh | | | | | |
| Schöpfen mit LH | 5 Sätze 20Wdh | | | | | |
| Rudern mit LH / UG | 5 Sätze 20 Wdh | | | | | |
| Liegestütz | 5 Sätze 20 Wdh | | | | | |
| Hang reißen KettleB | 16kg 50 Wdh | | | | | |



| Mo | Sätze/Wdh | Gewicht | Datum | Datum | Datum | Datum |
|---------------------|------------------|----------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| Rudern | 2000 m | | | | | |
| Kniebeuge mit LH | 5 Sätze 20 Wdh | | | | | |
| Military Press | 5 Sätze 20 Wdh | | | | | |
| Kreuzheben | 5 Sätze 20 Wdh | | | | | |
| Schöpfen mit LH | 5 Sätze 20Wdh | | | | | |
| Rudern mit LH / UG | 5 Sätze 20 Wdh | | | | | |
| Laufen | 2000m | | | | | |
| Hang reißen KettleB | 16kg 60 Wdh | | | | | |

| Mi | Sätze/Wdh | Gewicht | Datum | Datum | Datum | Datum |
|---------------------|------------------|----------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| Rudern | 1000m | | | | | |
| Laufen | 1000m | | | | | |
| Klimmzug | 50 Wdh | | | | | |
| Hang Reißen KettleB | 50 Wdh | | | | | |
| Hammerswings | 50 Wdh | | | | | |
| Liegestütz | 100 Wdh | | | | | |
| Farmer Walk 40kg | 12 Studiorunden | | | | | |
| Klimmzug | 50 Wdh | | | | | |
| Hang Reißen KettleB | 50 Wdh | | | | | |
| Rudern | 1000m | | | | | |