Übungsblätter 01–69

Alle Übungen des 20-Wochen-Programms mit Nummer und Bezeichnung – jedes Übungsblatt enthält Durchführung, Zielmuskulatur, Tipps, häufige Fehler und ein Erklärvideo (QR-Code).

01	Hip Hinge mit Stab	Technik
02	Jump Shrug	Technik
03	Box Squat zur Bank	Kraft
04	Goblet Squat	Kraft
05	Back Squat	Kraft
06	Frontkniebeuge	Kraft
07	Split Squat	Kraft
08	Reverse Lunge	Kraft
09	Bulgarian Split Squat	Kraft
10	KB-Kreuzheben	Kraft
11	LH-RDL	Kraft
12	KH-RDL	Kraft
13	Kreuzheben	Kraft
14	Trap-Bar-Kreuzheben	Kraft
15	Kreuzheben von Blöcken	Kraft
16	Liegestütz	Kraft
17	Bankdrücken	Kraft
18	LH-Schulterdrücken	Kraft
19	KH-Schulterdrücken	Kraft
20	Inverted Row	Kraft
21	KH-Rudern	Kraft
22	LH-Rudern	Kraft
23	Klimmzug	Kraft
24	Klimmzug-Progression	Kraft
25	Push Press	Power
26	Push Jerk	Power
27	Split Jerk	Power
28	Hang High Pull	Power
29	Hang Power Clean	Power
30	Power Clean	Power
31	Clean + Jerk	Power
32	Hang Power Snatch	Power
33	Trap-Bar-Jump	Power
34	Kontrastpaar Back Squat + Box Jump	Power
35	Kontrastpaar Frontkniebeuge + Broad Jump	Power
36	French Contrast	Power
37	Snap-down-Landung	Plyometrie
38	Depth-Drop-Landung	Plyometrie
39	Pogo Jumps	Plyometrie
40	Depth Jump	Plyometrie
41	Box Jump	Plyometrie
42	Broad Jump	Plyometrie
43	Bounds	Plyometrie
44	Seitliche Sprünge	Plyometrie
45	Hürdensprünge	Plyometrie
46	Vertical Jump	Plyometrie / Test
47	Medizinball-Brustwurf	Wurf
48	Medizinball-Wurf rückwärts über Kopf	Wurf
49	Medizinball-Rotationswurf	Wurf
50	Dead Bug	Rumpf
51	Plank	Rumpf
52	Hollow Hold	Rumpf
53	Side Plank	Rumpf
54	Pallof Press	Rumpf
55	Suitcase Carry	Rumpf / Carry
56	Farmer's Carry	Rumpf / Carry
57	Front-Rack-Mobility	Mobility
58	Starts aus 2-/3-Punkt	Speed
59	Wall Drills	Speed
60	Beschleunigung 20 yd	Speed
61	Partner-Starts	Speed
62	Fliegende Sprints	Speed
63	40-Yard Dash	Speed / Test
64	Shuffle	Agility
65	Pro Agility (5-10-5)	Agility / Test
66	3-Cone Drill	Agility / Test
67	Countermovement Jump (CMJ)	Test / Tagesform
68	Liegestütz max.	Test
69	Lastgeschwindigkeitsprofil	Test

Kategorien: Technik 2 · Kraft 22 · Power 12 · Plyometrie 10 · Wurf 3 · Rumpf 7 · Mobility 1 · Speed 6 · Agility 3 · Test 3
Dateiname der Blätter: Uebung_Nr_Bezeichnung.pdf · Programm 05.12.2026 – 29.05.2027 · ESV München Ost