



# SCOOP @ HOME #1

  
CORE TO  
EXTREMITY  
WWW.SCOOP-YARD.DE



## SCOOP @ HOME #1

Zunächst einmal können wir dir etwas Entwarnung geben. Mit regelmäßigem Training, das du mit Körpergewichtsübungen, Widerstandsbandern und (wenn möglich) Kurzhanteln oder Kettlebells durchführst, kannst du einer körperlichen Dekonditionierung entgegenwirken und dein in der Scoop antrainiertes Kraftlevel für lange Zeit beibehalten. Außerdem freuen sich dein Nervensystem und deine Muskelfasern ab und zu über neue Aufgaben und Herausforderungen. In diesem Sinne, lass uns die aktuellen Einschränkungen als Chance nutzen, um neue Trainingsreize zu setzen.

## GRUNDLEGENDES

Für ein sinnvolles Training zu Hause ist eine „Keep it simple“-Herangehensweise am besten geeignet, um ohne viel Aufwand fühl- und sichtbare Ergebnisse zu erzielen. Aber was bedeutet „einfach“ im Sportkontext bzw. im Krafttraining?

Zunächst empfehlen wir dir mehrmals pro Woche zu trainieren, also besser 3-6 mal pro Woche. Halte die Einheiten dafür etwas kürzer aber gleichzeitig intensiv.

Bei vielen Körpergewichtsübungen schaffst du vermutlich 20 oder mehr Wiederholungen, dafür bei anderen Übungen nur wenige. Wir zeigen dir Möglichkeiten, wie du Übungen vereinfachen oder intensivieren kannst.

Beim Aufbau deiner Trainingseinheiten orientierst du dich an vier grundlegenden Bewegungsmustern. Setzt du diese sinnvoll zusammen, erhältst du ein simples aber wirksames Training. Am einfachsten erklären wir dir das an Hand von Übungen, die du aus der Scoop kennst.

## A - Unterkörper:

1. **Squat-Bewegungen** – Kniebeuge-Übungen wie z.B. Back- oder Bulgarian Split Squat, aber auch Lunge-Variationen (Weighted Lunges, Walking Lunges ...) werden hierzu gezählt.
2. **Hinge-Bewegungen** – Hüftstreck-Übungen wie z.B. Deadlift, Romanian Deadlift, aber auch z.B. Hyperextension.

## B – Oberkörper:

3. **Vertikale und horizontale Push-Bewegungen** – Drückbewegungen wie z.B. die Langhantelübungen Press (vertikal) und Bench Press (horizontal).
4. **Vertikale und horizontale Pull-Bewegungen** – Zugbewegungen wie z.B. Bent Over Row (horizontal) und verschiedenen Klimmzugvarianten wie Pull Up oder Chin Up (vertikal).

**A-Übung (Squat o. Hinge o. beides)  
+ B-Übung (Push o. Pull o. beides)  
+ (optional) eine Bauchübung  
= ein einfaches Ganzkörpertraining**

Sofern du zu Hause über etwas Equipment verfügst, kann ein solches Training noch um Isolationsübungen (z.B. Biceps-Curls oder Shoulder Raise) erweitert werden.

## SCOOP-WORKOUT #1

In unserem ersten Workout konzentrieren wir uns auf vermeintlich einfache Übungen, die du mit Hilfe einer simplen Intensivierungs-Methode erschwerst.

Wähle zwei Übungen eines Bewegungsmusters aus, bei denen dir eine etwas schwerer und die andere etwas leichter fällt. Führt zuerst die etwas schwerere Übung aus, dann direkt im Anschluss mit minimal möglicher Pause die etwas leichtere Übung. Führe von jeder Kombi drei Sätze aus – und voilà, schon hast du einen ordentlichen Pump!

### A - Bulgarian Split Squat & Air Squat (Bewegungsmuster Squat)

**Bulgarian Split Squats** – 1 x AMRAP / pro Seite  
bis kurz vor Muskelversagen

**& Air Squats** – 1 x AMRAP bis kurz vor Muskelversagen

1-2 Minuten Pause

**Bulgarian Split Squats** – 1 x AMRAP / pro Seite  
bis kurz vor Muskelversagen

**& Air Squats** – 1 x AMRAP bis kurz vor Muskelversagen

1-2 Minuten Pause

**Bulgarian Split Squats** – 1 x AMRAP / pro Seite  
bis Muskelversagen!

**& Air Squats** – 1 x AMRAP bis Muskelversagen!

### B - Decline Push Up & Push Up (Bewegungsmuster Horizontal Push)

**Decline Push Up** (Hände auf Boden und Füße erhöht)

– 1 x AMRAP bis kurz vor Muskelversagen.

**& Push Up** (Hände und Füße auf Boden bzw. auf einer Höhe)

– 1 x AMRAP bis kurz vor Muskelversagen.

1-2 Minuten Pause

**Decline Push Up**

– 1 x AMRAP bis kurz vor Muskelversagen.

**& Push Up**

– 1 x AMRAP bis kurz vor Muskelversagen.

1-2 Minuten Pause

**Decline Push Up**

– 1 x AMRAP bis Muskelversagen!

**& Push Up**

– 1 x AMRAP bis Muskelversagen!

## BITTE SCHWERER / EINFACHER!

### A - Bulgarian Split Squat & Air Squat

#### **Bulgarian Split Squats**

- Vereinfache die Übung, indem du Split Squats statt BSS ausführst; ggf. ist dann die Reihenfolge von Split Squats und Air Squats zu tauschen.
- Erschwere die Übung, mit Hilfe einer Kettlebell, Kurzhantel oder Widerstandbandes.

**& Air Squats** – Benutze das selbe Gewicht bzw. Widerstandband wie bei den Bulgarian Split Squats und führe Goblet Squats aus.

### B - Decline Push Up & Push Up

Push Ups lassen sich wie folgt vereinfachen:

**Incline Push Up** – einfacher, da Hände bzw. Oberkörper erhöht (Tisch, Sitzbank oder ähnliches) und Füße auf Boden.

Mögliche alternative Kombinationen:

**Incline Push Up (Hände auf Tisch)**

**& Incline Push Up (Hände auf Stuhl / Sitzbank)**

**Incline Push Up (Hände auf Tisch oder Stuhl / Sitzbank)**

**& Push Up (Hände und Füße auf Boden bzw. auf einer Höhe)**

## NOCH IMMER NICHT GENUG?

Kein Problem:

- erhöhe die Satzzahl!
- führe jede Übung in jedem Satz bis zum vollständigen Muskelversagen aus!
- füge eine dritte ähnliche Übung zu deiner Kombi hinzu! Eine mögliche Ergänzung bzw. Reihenfolge aus drei Übungen wäre z.B. Decline Push Up, Push Up & Incline Push Up.