

## DIE GRUNDÜBUNGEN

### HORIZONTALALES ZIEHEN

- Horizontales Rudern
- Vorgebeugtes Rudern
- Sitzendes Rudern
- Body Row
- Reverse Fly
- Face Pull

### VERTIKALES ZIEHEN

- Klimmzüge
- Klimmzüge im Untergriff
- Assistierte Klimmzüge
- Sitzender Klimmzug
- Latzug
- Einarmiger Latzug

### HORIZONTALALES DRÜCKEN

- Bankdrücken
- Liegestütze
- Plyometrische Liegestütze
- Brustpresse

### VERTIKALES DRÜCKEN

- Schulterdrücken
- Arnold Press
- Z-Press

### ZIEHEN AUS DEN BEINEN

- Back Squat
- Goblet Squat
- Front Squat
- Overhead Squat
- Beinpresse
- Bulgarian Split Squat
- Split Squat
- Ausfallschritte
- Squat Jumps
- Straddle Lift (viel Kniebeugung)

### DRÜCKEN AUS DEN BEINEN

- Kreuzheben
- Good Morning
- Rumänisches Kreuzheben
- 45° Rückenstrecker
- Einbeiniges oder B-Stance Kreuzheben
- Hip Thrust
- Glute Bridge
- Rückenstrecker
- Straddle Lift (viel Hüftbeugung)
- Kettlebell Swing

### CORE/CARRY

- Farmers und Sandbag Carry
- Plank
- Side Plank
- Hollow Hold
- Hängendes/liegendes Beinheben
- Scheibenwischer
- Russian Twist

