

**GET THE BEST
VERSION
OF YOUR BODY.**

**SNATCH BEGINNER-
PROGRAMM**

MARIESTEFFEN
THE ART OF TRAINING

LEGENDE

KÜRZEL:

WDH.

Wiederholungen

PIKE

Beschreibt die Position, wenn deine Beine & gestreckt geschlossen sind und dein Oberkörper über deinen Oberschenkeln liegt. Dein Körper ist ab der Hüfte so stark wie möglich gebeugt.

A 1 & A2

Die selben Buchstaben mit weiterführenden Zahlen, beschreiben einen Supersatz.

Diese Übungen werden direkt hintereinander ausgeführt und die vorgeschriebene Pause wird nach absolvieren beider Übungen eingehalten.

TEMPO

Die Schnelligkeit, in der die Übung ausgeführt werden soll.

- 1. Zahl:** exzentrische Phase (z. B. Herablassen beim Pull up, tief gehen beim Squat)
- 2. Zahl:** Pause am untersten Punkt
- 3. Zahl:** konzentrische Phase (z. B. Aufwärtsbewegung, Zug, Druck)
- 4. Zahl:** Pause am obersten Punkt

Beispiel Squat Tempo 3, 1, X, 0:

X = so schnell wie möglich / explosiv hoch, 0 = keine Pause am obersten Punkt.

Die Arbeit mit verschiedenen Tempi, erlaubt uns mehr TUT (time under tension) zu erzeugen, ohne das ZNS (zentrale Nervensystem) überzustrapazieren. Außerdem ist es eine super Form, Kraft aufzubauen und eine Übung schwerer zu machen ohne mehr Gewicht verwenden zu müssen und damit eine verbesserte Wahrnehmung und Kontrolle während der Übung zu ermöglichen.

HANDSTAND ÜBUNGEN TECHNIK

KEY POINTS:

SNATCH PUSH PRESS + OHS

Finde deinen Snatch Griff: Die Arme sind gestreckt und die Langhantel sitzt in deiner Hüfte.
Knie & Hüfte beugen leicht und strecken gleichzeitig.
Der Blick bleibt geradeaus.
Die Arme strecken maximal & die Langhantel ist über dem Kopf ausgerichtet (nicht dahinter).

SNATCH DEADLIFTS:

Die Schienbeine sind leicht nach vorne geschoben und haben kontakt mit der Langhantel.
Der Druck ist auf der Ferse, Fußaußenkante und Fußspitze gleichmäßig verteilt.
Die Knie sind nach außen aktiviert und die Hüfte ist tief.

HIP POWER SNATCH:

1. Die Knie und Hüfte beugen leicht.
2. Jump, Schultern ziehen hoch zu den Ohren, Ellbogen ziehen hoch & die Arme strecken maximal.
3. Der Fang der Langhantel über Kopf, ist in der Ausgangsposition: Hüfte und Knie leicht gebeugt.

STEIGERUNG & NOTIZEN

BESTE STEIGERUNG DER WOCHE										

Steigerungen können sein:

Mehr Gewicht geschafft / bessere Technik / mehr Griffkraft / mehr Körperspannung / bessere Stabilität / bessere Ausdauer (weniger schnell erschöpft) / weniger Schmerzen bei einer Übung / bessere Mobility in einem bestimmten Bereich.

Anmerkung:

Absolviere das Programm vor deinen Kraft-Einheiten (zum Beispiel an einem Oberkörper Tag), wenn du noch nicht vorbelastet bist. Du kannst die Wochen verlängern, wenn du eine Übung noch nicht zu 100% beherrschst oder die Übung noch nicht in der vorgegebenen Wiederholungsanzahl umsetzen kannst. Halte zwischen den beiden Snatch-Workouts pro Woche, mindestens 2 Tage Abstand.

Tagge mich gern auf einem Video von deiner Ausführung bei Instagram & dem Hashtag #THEARTOFTRAINING.

Ich bin gespannt auf deine Fortschritte.

Viel Erfolg!

Marie / Coach

FAQ

WOHER WEISS ICH, DASS ICH DIE ÜBUNGEN RICHTIG AUSFÜHRE?

Ich empfehle dir deine Übungen zu filmen, damit du selbst lernst die Technik zu analysieren. Natürlich kannst du sie auch einem Trainer zeigen. Achte auf: Griff, Körperspannung und Positionen der Gelenke. Gleiche es nochmal mit den Übungen im Tutorial ab. Dazu kannst du ein Handy auf die umgedrehte Kamera (Selfiemode) einstellen und an eine Bank / Faszienrolle / Rack lehnen. Ich persönlich empfehle folgende Magnet-Hülle, welche du an ein Rack oder weiteren magnetischen Gegenständen befestigen kannst: www.rokform.com

KANN ICH IM HINBLICK AUF DIE ÜBUNGEN, SÄTZE UND WIEDERHOLUNGEN VARIIEREN?

Alle Übungen, Sätze, Wdh. etc. sind von mir genauestens durchgedacht und für dich individuell zugeschnitten. Deshalb macht es Sinn, den Plan exakt wie angegeben auszuführen, um deinen maximalen Fortschritt zu gewährleisten.

WAS MACHE ICH, WENN EINE ÜBUNG MIR SCHMERZEN BEREITET?

Absolviere eine Übung nie, wenn du Schmerzen dabei hast. Sollte es sich nicht um Muskelkater oder leichter Verspannungen handeln, solltest du die Bereiche mit einem Sportarzt, Chiropraktiker, Osteopathen oder Physiotherapeuten abklären lassen. Prüfe auch nochmal deine Technik!

WAS MACHE ICH, WENN ICH KEINEN SUPERSATZ AUSFÜHREN KANN?

Wenn sich Geräte / Equipment, die für einen Supersatz in deinem Plan benötigt werden, nicht in der Nähe befinden, kannst du diese Übungen separat ausführen. Eine weitere Möglichkeit ist es, zwei andere Übungen in dem Plan Supersatz zu setzen. Grundsätzlich sollte jedoch so nah wie möglich am Plan gearbeitet werden, da dieser eine durchdachte Struktur aufweist, die eine bestmögliche Steigerung gewährleisten.

WIE GEHE ICH VOR, WENN ICH NOCH STARKEN MUSKELKATER VOR DER NÄCHSTEN EINHEIT HABE?

Zu Beginn eines neuen Plans, wird es Übungen und Bewegungsmuster geben, die neu für dich sind und deshalb ein Muskelkater fast unvermeidbar ist. Sollte dieser bis zur nächsten anstehenden Einheit dauern, die sich in den Muskelgruppen der nicht regenerierten Partien überschneidet, setze lieber noch einen Tag zusätzlich aus. Wenn es nur „schweren Muskeln“ sind, empfehle ich dir das nächste anstehende Training, dennoch zu probieren. Wärm dich vorher gut auf und mobilisiere entsprechend. Führe die Übungen bestmöglich aus, sodass du den Rhythmus der Trainingseinheiten beibehalten kannst und dich so an die Belastung gewöhnen kannst.

MEINE LEISTUNG LÄSST KONSTANT NACH, WAS KANN ICH DAGEGEN TUN?

Zunächst solltest du schauen, ob der Leistungsabfall mit deiner Regel, Schlafmangel, extremen Druck (Job, Schule, Uni), psychischer Stress, zu viel zusätzlicher Aktivität, suboptimale Nährstoffzufuhr oder zu geringe Flüssigkeitsaufnahme im Zusammenhang steht. Falls entsprechende nicht sofort behoben werden können oder in der Zeit kurz vor oder während der Regel, sollte die Intensität dann entsprechend bewusst reduziert werden, damit der Organismus nicht mit noch mehr Stress konfrontiert wird. Falls die Leistung über mehrere Tage signifikant fällt, hört es sich nach dem Bedarf einer Deload-Woche an.