

Militärisches Krafttraining nach Army Boot Camp Art

(4-WOCHEN-PROGRAMM)

Formalusbildung und Drill für Kadetten und Rekruten

Armeetraining, um sich auf das militärische Training vorzubereiten oder einfach nur wie ein Soldat sich fühlen!

Formalusbildung ist ein viel ausdauernderes Training und es kann eine echte Herausforderung sein, aber echtes Krafttraining ist immer noch notwendig.

Du wirst mit schwerem Gerät marschieren, sprinten und kriechen, während du deine Waffe festhältst. Es erfordert vollständige Fitness - Kraft oder Stärke bringen dich nur so weit.

Du wirst überrascht, wie viel du brauchst, um im Militär zu kriechen.

Übungen wirst natürlich sicher und korrekt durchgeführt, aber du kannst viel mehr bewältigen, als du denkst.

Dieses hier gezeigte Training ist ein Krafttraining, das entwickelt wurde, um eine Person auf das militärische Training vorzubereiten. Dieses Training ist auch effektiv für diejenigen, die nicht vorhaben, sich der Armee anzuschließen. Du wirst dieses Training 3-5 Mal pro Woche oder jeden zweiten Tag durchführen.

Zusätzlich zu diesen Übungen wirst du auch joggen, um deine Herz-Kreislauf-Fähigkeiten zu entwickeln und deinen Körper auf das harte Training vorzubereiten. Lange Spaziergänge mit einem schweren Rucksack sind ebenfalls hilfreich.

Dieses Programm ist wirksam, aber es ist nur für 4 Wochen. Was am meisten hilft, ist ein komplettes Krafttrainingsprogramm mit mehr Abwechslung und Übungen, die du monatelang machst.

MILITARY CRAWL



Militärisches Crawl: Legt x Entfernung fest

Woche 1: täglich 3 x 10-20 Meter

Woche 2: täglich 4 x 10-20 Meter

Woche 3: täglich 5 x 10-20 Meter

Woche 4: täglich 3 x 10-20 Meter

Du machst zwischen den Sätzen und Übungen 1-2 Minuten Pause.

Krabbeln wirkt sich auf den gesamten Körper aus, insbesondere aber auf den Kern. Du kannst vorwärts oder rückwärts kriechen.

Gras ist ein sehr bequemer Ort zum Krabbeln. Beim Militär kriechen die Soldaten unabhängig vom Gelände: Asphalt, Sand oder felsiger Boden.

Du wirst in kompletter Ausrüstung, mit gefülltem Rucksack kriechen. Natürlich wirst du zusätzlich noch eine Gewichtsweste (10-20 kg) verwenden, um die Bedingungen der Armee weiter nachzuahmen.

MILITARY PULL UP / CHIN UP



Militärisches ziehen: Stellt x Wiederholungen ein

Woche 1: täglich Pull Up oder Chin Up: 3 x 2-5
Pull Up Hold: 1 x 10-20 Sekunden

Woche 2: täglich Pull Up oder Chin Up: 4 x 2-5
Pull Up Hold: 1 x 20-40 Sekunden

Woche 3: täglich Pull Up oder Chin Up: 5 x 2-5
Pull Up Hold: 1 x 40-60 Sekunden

Woche 4: täglich Pull Up oder Chin Up: 3 x 2-5
Pull Up Hold: 1 x 20-40 Sekunden

Mache zwischen den Sätzen 1-2 Minuten Pause.

Du trainieren die Rückenmuskulatur wie Lats und Teres Major, aber auch den Bizeps und die Unterarme. Dein Kern wird auch trainiert.

Es ist wichtig, die verschiedene **Formen von Klimmzügen** durchzuführen, um den Oberkörper umfassend zu trainieren. Ein zu enger Fokus auf eine Variation führt zu Ungleichgewichten der Muskeln.

Es mag entmutigend sein zu bemerken, daß du weniger Klimmzüge (Überhandgriff), als Klimmzüge (Unterhandgriff) machen kannst, aber deshalb solltest du dich zunächst nicht nur auf die Wiederholungen konzentrieren.

Um Kraft aufzubauen, sollten du kontrollierte und relativ langsame Wiederholungen für 3-5 Wiederholungen pro Satz durchführen. Vorrang sollte der Aufbau von Stärke sein. Die Fähigkeit, viele Wiederholungen durchzuführen, ist ein sekundäres Ziel.

MILITARY PUSH UP



Militärischer Push-Up: Setzt x Wiederholungen

Woche 1: täglich 3 x 5-15

Woche 2: täglich 4 x 5-15

Woche 3: täglich 5 x 5-15

Woche 4: täglich 3 x 5-15

Mache zwischen den Sätzen 1-2 Minuten Pause.

Liegestütze sind wahrscheinlich seit Jahrtausenden Teil des militärischen Trainingsplans und das aus gutem Grund: Es ist eine der besten Übungen, um die Kraft des Oberkörpers zu entwickeln.

Du entwickeln Brust, Trizeps und Schultern, lernst aber auch, wie du den Kern stabiliduren kannst (sehr wichtig), was sich positiv auf deine Gesundheit und Leistung auswirkt.

Konzentriere dich ähnlich wie bei den Klimmzügen darauf, gute Wiederholungen durchzuführen, um Kraft aufzubauen. Halbherzige schnelle Wiederholungen werden nicht sehr gut Kraft aufbauen.

MILITARY SQUAT



Militärische Kniebeuge: Setzt x Wiederholungen

Woche 1: täglich 3 x 10-20

Woche 2: täglich 4 x 10-20

Woche 3: täglich 5 x 10-20

Woche 4: täglich 3 x 10-20

Mache zwischen den Sätzen 1-2 Minuten Pause.

MILITÄR SITZEN HÜFTBEUGEN



Militärisches Hüftbeugen: Setzt x Wiederholungen

Woche 1: täglich 3 x 10-20

Woche 2: täglich 4 x 10-20

Woche 3: täglich 5 x 10-20

Woche 4: täglich 3 x 10-20

Mache zwischen den Sätzen 1-2 Minuten Pause.

Sit up ist eine fantastische Übung für deine Hüftbeuger und Bauchmuskeln.

Um Kraft aufzubauen, konzentrieren du dich darauf, zu fühlen, wie die Bauchmuskeln und Hüftbeuger funktionieren. Mit Schwung ist es leicht, eine Muskelgruppe über eine andere zu überwältigen und die Bereiche nicht gleichermaßen zu entwickeln.

Du wirst lernen, das Sitzen richtig zu machen, solltest du in der Lage sein, deine Hüftbeuger dominant zu verwenden, um dich zu erheben und somit im militärischen Fitnessstest eine sehr gute Punktzahl zu erzielen, da die Hüftbeuger eine sehr starke Muskelgruppe sind.

Quelle: <https://vahvafitness.com>