



Beispielprogramm für Einsteiger: 3 Tage pro Woche

Aus dem Leitfaden Sandsack-Training beim [Sandsack Syndikat](#).

Du möchtest nicht viel Zeit investieren? Möchtest zunächst schauen, wie dein Körper auf Krafttraining reagiert? Nutze diesen Plan mit Fokus Rumpfkraft für den Anfang.

AMRAP = **as many reps as possible** = so viele Wiederholungen wie möglich

Montag:

- ▶ #1: **Sandbag to shoulder**, AMRAP in 20 Minuten, Schultern abwechseln
- ▶ #2: **Sandbag Shoulder Carry**, ein Durchgang je Schulter, so weit wie möglich

Mittwoch:

- ▶ #1: **Sandbag Squats**, 5 Sätze; nach 5 x 12 Wiederholungen: Gewicht erhöhen
- ▶ #2: **Sandbag Bear Hug Carry**, 3 Runden so weit wie möglich

Freitag:

- ▶ #1: **Sandbag Row**, AMRAP in 20 Minuten
- ▶ #2: **Push-ups (Liegestütze)***, 3 Sätze mit jeweils AMRAP

Wichtig:

- ▶ Aufwärmen nicht vergessen
- ▶ Notiere Wiederholungszahlen und Distanzen; versuche, dich zu übertreffen
- ▶ Zwischen mehreren Sätzen einer Übung: 90 bis 120 Sekunden Pause

* Schaffst du keinen Liegestütz? Stütze dich auf dem Sandsack ab, oder auf einem Stuhl, Tisch oder an einer Wand. Dann wird die Bewegung einfacher. Beginne so, dass du gerade noch 3 Sätze mit 5 Wiederholungen schaffst. Sobald du 5 mal 12 schaffst, gehe mit den Händen eine Stufe tiefer. Irgendwann schaffst du es auf dem Boden.