



Trainingsplanplan für ambitionierte Einsteiger: 6 Tage pro Woche

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

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

Montag:

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

Dienstag:

- ▶ **#1: Sandbag Squats**, 5 Sätze; du erreichst 5 x 12? Gewicht erhöhen!
- ▶ **#2: Sandbag Row**, AMRAP in 20 Minuten
- ▶ **#3: Sandbag Bear Hug Carry**, einmal so weit wie möglich

Mittwoch:

- ▶ **#1: Sandbag to shoulder**, Schultern abwechseln, AMRAP in 20 Minuten
- ▶ **#2: Sandbag Shoulder Press***, 5 Sätze; du erreichst 5 x 12? Gewicht erhöhen!
- ▶ **#3: Sandbag Shoulder Carry**, dreimal je Schulter, so weit wie möglich

Donnerstag:

- ▶ **#1: Sandbag Squats**, 8 Sätze; du erreichst 8 x 12? Gewicht erhöhen!
- ▶ **#2: Sandbag Bear Hug Carry**, 3 Runden so weit wie möglich

Freitag:

- ▶ **#1: Sandbag Row**, 20 Minuten so viele Wiederholungen wie möglich
- ▶ **#2: Push-ups (Liegestütze)****, 3 Sätze AMRAP

Samstag:

- ▶ **#1: Sandbag to shoulder**, Schultern abwechseln, AMRAP in 30 Minuten
- ▶ **#2: Sandbag Bear Hug Carry**, einmal so weit wie möglich

Wichtig:

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

* Wenn du keinen zweiten, leichteren Sandsack zur Verfügung hast, mach stattdessen Liegestütze wie am Freitag.

** 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.

sandsacksyndikat.de

Videos zu Übungen, Erklärungen und mehr unter youtube.com/@sandsacksyndikat