

Glossar - DE

"e" nach Anzahl Reps = each = pro Seite

+ DS = plus ein/mehrere Dropset(s) beim letzten Satz (Gewicht frei wählbar)

10RM = Ten rep max = Zehn-Wiederholungsmaximum

1a = single arm = einarmig

1l = single leg = einbeinig

1RM = One rep max = Ein-Wiederholungsmaximum

AMRAP = As many rounds as possible. Ziel: So viele Runden in der angegebenen Zeit durchzuführen, wie möglich.

CT = count. Bsp.: 2CT = two count = 2 Sekunden nach konzentrischer Phase in Position bleiben

Deload: Angepasste Trainingssituation mit reduziertem physischem Stress für den Körper. Ab dem 17.07.2023 bereits in den Trainingsplänen einberechnet. Falls dein Plan älter ist und ein Deload geplant ist, melde dich bitte bei mir.

EMOM = Every minute on the minute. Während der vorgegebenen Zeit (z.B. 10') wirst du zu Beginn jeder Minute die geplante(n) Übung(en) mit der geplanten Anzahl Wiederholungen durchführen. Die verbleibende Zeit der angebrochenen Minute ist deine Pause, bis die nächste Minute beginnt. Beispiel: Du brauchst 40'' für die geplanten 10 Kniebeugen, dann hast du noch 20'' Pause, bis du mit den nächsten 10 Kniebeugen in der nächsten Minute beginnen sollst.

EP = Erholungsphase

Exzentrisch = Muskel wird länger. Bsp.: Stange nach unten beim Bandrücken/Squat/Deadlift, Griff geht nach oben bei Latzug

GPP = General Physical Preparation = Allgemeine Physische Vorbereitung

HIIT = High Intensity Interval Training

HIIT Bsp: 10''w/40''r = 10 Sekunden work (= Belastung) & 40 Sekunden rest (= Pause)

HR = Heart rate = Puls

Iso = Isometrisch = Muskellänge bleibt gleich = Statisch

KB = Kettlebell

KH = Kurzhantel

Konzentrisch = Muskel wird kürzer. Bsp.: Stange nach oben beim Bandrücken/Squat/Deadlift, Griff geht nach unten bei Latzug

LH = Langhantel

LISS = Low Intensity Steady State

MB = Medizinball

MWLoT = Maximum without loss of technique = Maximale Anzahl Reps solange Erhalt der Ausführungsqualität

Primer = Bewegung, um das zentrale Nervensystem bereit zu machen und den Fokus wiederzuerlangen

RIR = Reps in Reserve. Bsp: RIR 2 = Mach so viele Wiederholungen (mit guter Ausführung) bis du das Gefühl hast, dass nur noch zwei Wiederholungen möglich wären und stoppe an diesem Punkt.

SPP = Specific Physical Preparation = Spezifische Physische Vorbereitung

TBall = Tennis Ball

TBD = To be determined = Wird später bestimmt

Tempo Bsp. 10x1 = 1 Sekunde exzentrisch, 0 Sekunden Pause, explosiv konzentrisch, 1 Sekunde Pause

TIR = Time In Reserve. Bsp: TIR 10'' = Führe die Übung so lange aus, bis du das Gefühl hast, dass nur noch 10 Sekunden möglich wären und stoppe an diesem Punkt.

TM = Treadmill = Laufband

VP = Vorbereitungsperiode

WP = Wettkampfperiode

wu = Warm-Up = Aufwärmen

X% BW = X% bodyweight = X Prozent vom Körpergewicht. Z.B. 20% BW (bei 100kg BW) wären 20kg



Glossary - EN

"e" after number of reps = each = per side

+ DS = plus one/multiple Dropset(s) on the last set (You're free to choose the weight)

10RM = Ten rep max

1a = single arm

1l = single leg

1RM = One rep max

AMRAP = As many rounds as possible. Goal: Do as many rounds as possible in the given amount of time.

BB = Barbell

Concentric = Muscle gets shortened. E.g. bar going up on bench press/squat/deadlift, bar goes down on lat-pulldown

CT = count. E.g.: 2CT = two count = Stay in position for 2 seconds after the concentric phase

DB = Dumbbell

Deload: Adapted training situation with reduced physical stress for the body. From 17.07.2023 already included in the training plans. If your plan is older and a deload is planned, please contact me.

Eccentric = Muscle gets elongated. E.g. bar going down on bench press/squat/deadlift, bar goes up on lat-pulldown

EMOM = Every minute on the minute. During the allotted time (e.g. 10'), you will perform the planned exercise(s) with the planned number of repetitions at the beginning of each minute. The remaining time of the started minute is your break until the next minute starts. Example: You need 40" for the planned 10 squats, then you have 20" break until you should start with the next 10 squats in the next minute.

EP = Erholungsphase

GPP = General Physical Preparation = Allgemeine Physische Vorbereitung

HIIT = High Intensity Interval Training

HIIT e.g.: 10"w/40"r = 10 seconds work & 40 seconds of rest

HR = Heart rate

Iso = Isometric = Muscle length stays the same = Static

KB = Kettlebell

LISS = Low Intensity Steady State

MB = Medicine Ball

MWLoT = Maximum without loss of technique

Primer = Movement to get central nervous system ready and regain focus

RIR = Reps in Reserve. E.g.: RIR 2 = Rep it out (with good technique) until you feel like you would have two more in the tank and stop at this point.

SPP = Specific Physical Preparation = Spezifische Physische Vorbereitung

TBall = Tennis Ball

TBD = To be determined

Tempo e.g. 10x1 = 1 sec eccentric, 0 sec pause, explosive concentric, 1 sec pause

TIR = Time In Reserve. E.g.: TIR 10" = Perform the exercise until you feel like you would have 10 seconds left in the tank and stop at this point.

TM = Treadmill

VP = Vorbereitungsperiode

WP = Wettkampfperiode

wu = warm-up

X% BW = X% bodyweight = X percent from your. E.g. 20% BW (at 100kg BW) would be 20kg

