

Doggcrapp

Bei Doggcrapp handelt es sich um ein hoch intensives Trainingssystem, das ähnlich arbeitet wie PITT. Auch hier wird nur ein Satz gemacht, jedoch kann dieser eine Satz extrem hart werden. Der Doggcrapp-Trainingsplan sollte nur von Fortgeschrittenen Fitness- und Bodybuilding-Athleten, die Ihren Körper sowie die Übungen genau kennen, ausgeführt werden

Ein Satz im Doggcrapp-Training sieht folgendermaßen aus:

- Durchgehende Wiederholungen bis zum Muskelversagen (das MV sollte bei 8-12 Wiederholungen eintreten)
- Anschließend 10-15 tiefe Atemzüge und erneut soviel Wiederholungen wie geht zum MV (Restpausesatz (RPT))
- Das gleiche nochmals wiederholen und bei der letzten Wiederholung, wenn das Gewicht sich nicht mehr nach oben drücken lässt, macht man eine isometrische Wiederholung, man drückt also noch 20-30 Sek. gegen das Gewicht welches sich aus eigener Kraft nicht mehr nach oben bewegen lassen will.
- Anschließend für diese Muskelgruppe 1 Minute lang „Loaded Stretching“

Das wars!

Inzwischen sollte jedem klar sein, dass es sich auch bei Doggcrapp um ein „1-Satz-Training“ handelt.

Man sollte schauen, wie man mit dieser Intensität klar kommt, wenn das Pensum zu viel wird und man sich nicht steigern kann, sollte man nach und nach auf eine Intensitätstechnik verzichten (z.B. erst die Isometrische wegfällen lassen oder nur 1 RPT Satz machen).

Ein weiterer Grundsatz von Doggcrapp ist es, jede Trainingseinheit das Gewicht zu erhöhen und außerdem nach ca. 6-8 Wochen eine lockere Phase von 1-2 Wochen einzuschieben um den ZNS, den Sehnen, Bändern und Muskeln eine Erholung zu gönnen.

Der Trainingsplan:

Doggcrapp arbeitet in einem 2er Split mit 3 alternierenden Plänen, dadurch kommt Abwechslung ins Training und das ganze System wird dadurch noch intensiver!

Training A: Brust, Schulter, Trizeps, Rückenbreite, Rückentiefe

Training B: Bizeps, Unterarme, Waden, Quadrizeps, Beinbizeps

Training A1

Schrägbankdrücken Multipresse
Schulterdrücken mit Kurzhanteln
French-Press mit Kurzhanteln oder SZ-Stange
Lat-Zug zur Brust
(Langhantelrudern, 2x 10-12 Wdh.)

Training A2

Schrägbankdrücken. Kurzhantel
Nackendrücken Multipresse
Enges Bankdrücken
Lat-Zug zum Nacken
Rudern Maschine

Training A3

Schrägbankdrücken Maschine
Schulterdrücken Maschine
Dips mit Gewicht
Klimmzüge mit Gewicht
(Kreuzheben)

Training B1

Langhantelcurls
Hammercurls.
(Wadenheben sitzend)
(Kniebeugen)
Beincurls

Training B2

Scott-Curl
Obergriff-LH-Curls
(Wadenheben stehend)
(Hackenschmidtbeugen)
(Gestrecktes Kreuzheben)

Training B3

KH-Curls Schrägbank
Handgelenkcurls
(Wadenheben stehend oder sitzend)
Beinpressen
Beincurls stehend

Alle Übungen werden wie oben beschrieben ausgeführt! Für die in Klammern stehenden und fett markierten Übungen gibt es Besonderheiten, die wir Ihnen nun noch aufzeigen werden:

Langhantelrudern + Kreuzheben:

Diese Übungen werden im normalen Satzschema 10-12 Wdh. ausgeführt ohne MV, weil die Verletzungsgefahr zu groß ist mit RPT und anderen Intensivtechniken zu arbeiten!