

### Short Informations

I deal with different questions and answers about my life and life in general. I discovered movement as a big thing with many facets and as a great tool to experience life, myself and others. The foundation of my work is a body and an open mind, regardless of age and physical level. Along this path I deal with the questions about which complex movements our body is capable of and how we can change cognitive structures through a physical practice and vice versa. Two of the main principles are tension and relaxation as well as the confrontation with emotions, feelings and attributes like frustration or fear. These principles create change. What I want is to create a practice that enables us to be and examine how we are, helping us in our relationships with others and the world as well as general processes and entity. What I don't want is to find a label for what I do and what it could define. For this reason I have chosen the term „Training“ because this describes what can be described and leaves space for any kind of practice and growth – not only physical, but as a human.

---

### Offers

Grouptraining in Hamburg  
One-to-One Training via Online Support  
One-to-One Training in person  
Intensives, Workshops & Events

### Contact

Jonathan Schmid  
Dorotheenstraße 130  
22301 Hamburg  
kontakt@jonathan-schmid.com

### Bank Details

Jonathan Schmid  
IBAN: DE42 6506 2577 0014 2370 08  
BIC: GENODES1RVV  
Reason for payment: full name + selected offer

### Online World

Website: jonathan-schmid.com  
Facebook: Jonathan Schmid Training  
Instagram: @jonathanschmidtraining  
YouTube: Jonathan Schmid

Inhalt

Terminology.....3  
Informationen & Beschreibung.....4  
Physical Practice.....7  
    Coordination.....7  
    Isolation.....8  
    Upper Body Mobility 1 (UBM1) .....9  
    Upper Body Mobility 2 (UBM2) .....9  
    Lower Body Mobility (LBM).....9  
    Upper Body Strength Session (UBSS)..... 10  
    Lower Body Strength (LBS)..... 10  
    Softening..... 10

## Terminology

Dieser Teil des Dokuments ist auf Englisch geschrieben, da die Übungen im Trainingsplan ebenfalls in englischer Schreibweise dargestellt sind.

r = reps

r/s = reps per side

r/t = reps in total (means mostly that you should accumulate the reps)

s = seconds

s/s = seconds per side

r s = reps and seconds hold in hardest position in each rep

r s/h = reps and seconds hold in static position only for the last rep

v = variation

x = sets

T = tempo (1. digit: eccentric, 2. pause in the bottom, 3. concentric, 4. pause at the top).

Example: T41X1. Means 4s down, 1s bottom hold, fast up, 1s top hold –

(X=as fast as you can; V=Explosive).

**Notice 1:** The digits stay the same no matter if you start with the concentric movement like in pull-ups, deadlifts, presses etc. or with eccentric movements like push-ups, dips, squats).

**Notice 2:** Tempo in strength training is crucial. Maybe not so much at the beginning, but the further you go the more important it becomes. Tempo is the rhythm with which you move your body or an external weight. With tempo you can manipulate your training, because you can force your muscles to spend more time under tension (TUT) and this is the crucial component for qualitative strength increase and muscle growth.

### What do the Letters mean?

If letters are the same, but have different numbers, exercises are done in a cycle (super set):

**A1.** Push-up

**A2.** Row

2 sets. 120s rest between exercises / 120s rest between sets.

Means: 2 sets of the push-up, 2 sets of the row, done alternating with each other. Push-up, Row, Push-up, Row.

Rest between exercises means that you rest between A1 and A2. Rest between sets means that you rest after A2 before you start again with A1.

Make sure you strive for a high movement quality. Film yourself regularly.

---

Things written in [blue](#) and underlined are stored with a video link. The exercise names in the structure are also stored with a link to the exact part in the plan. By clicking on the title you come back to structure.

## Informationen & Beschreibung

### EINLEITUNG

Das in diesem Dokument präsentierte Material wird als Ausgangspunkt für einen fortlaufenden Prozess und nicht als ein einmaliges Programm gesehen. Selbst wenn einige der Dinge seltsam oder nicht verbunden erscheinen, möchte ich daran erinnern, dass es eine langfristige Planung dahinter gibt.

### BESCHREIBUNG DES GRUNDLAGENTRAININGS

Das Grundlagentraining dient dazu, einen Einstieg in eine vielfältige Bewegungspraxis zu finden. Neben der Verbesserung der physischen und geistigen Gesundheit, Fitness und Freiheit, soll vor allem mehr Verständnis und Wahrnehmung für Bewegung geschaffen werden.

Weiter soll dieses Dokument Werkzeuge und Ideen zur Verfügung zu stellen, mit denen eine qualitativ hochwertige Bewegungspraxis kuratiert werden kann. Meine Philosophie ist eine, die individuelles Wachstum durch eine prozessorientierte Praxis anstrebt. Die Reflektion des eigenen Tuns, in diesem Falle des physischen Trainings ist daher essenziell. Ich bitte zu beachten, dass dieser Trainingsplan pauschalisiert ist, um an größere Gruppen zu verschicken und denen einen Einstieg zu bieten. Generell ist pauschalisieren jedoch sehr kritisch zu sehen und Sie sollten spätestens nach diesem Plan individueller arbeiten.

Im Folgenden möchte ich auf ein paar Prinzipien eingehen, die Grundlagentraining begleiten.

#### 1. „Use it or lose it“

„Use it or lose it“ bedeutet, dass wir verlieren was wir nicht benutzen. Als organisches Wesen passt sich unser Körper immer den ihm gegebenen Reizen an. Wenn wir uns nicht bewegen, passen wir uns an, wir werden Menschen, die sich nicht bewegen. Viele unserer Schmerzen basieren nicht nur auf einem generellen Bewegungsmangel, sondern auf einem Mangel an *Bewegungsdiversität*. Unser Bewegungsumfang ist zu eintönig.

Das Grundlagentraining ist entsprechend so aufgebaut, dass es viele verschiedene Bewegungsmuster und Bewegungsqualitäten beinhaltet. Diese Vielfalt ist nur der Anfang einer diversen Bewegungspraxis, jedoch ein wichtiger Faktor für den Erhalt der Gesundheit. Wer gesund bleiben will, der muss sich bewegen. Da führt kein Weg dran vorbei.

#### 2. Die Dosis macht das Gift

Noch immer glauben viele Menschen, dass es gute und schlechte Bewegungen gibt. In der Expertenwelt werden bestimmte Bewegungen als ungesund abgetan und sollten deshalb nicht ausgeführt werden. Zu dieser Thematik habe ich eine andere Meinung. Zu behaupten, es gäbe generell ungesunde Bewegungen ist wirklich sehr vereinfacht und ohne wirklichen Hintergedanken. Erst einmal ist keine Bewegung schlecht, jedoch kann eine zu hohe Dosis zum Zeitpunkt XY schlecht sein. Genauso kann eine zu niedrige Dosis problematisch sein. Wie in der Ernährung kommt es darauf an seine Dosierung zu finden.

Ein typisches Beispiel für eine „ungesunde“ Bewegung, ist das Beugen der Knie unter 90°. Dies ist in vielen Sportbereichen und von Experten verpönt, es gilt als gefährlich. Das Problem ist aber ebenso, dass die Knie der Menschen immer steifer werden, wenn sie nie unter 90° gehen. Das

sorgt für Schmerzen und für schwache Knie, die verletzungsanfälliger sind. Viele Menschen haben jedoch viele Jahre kaum etwas in der tiefen Kniebeuge gemacht und müssen behutsam dorthin zurückgeführt werden. „Use it or loose it“.

Viel sitzen im 90° Winkel ist der große Mobilitätszerstörer für den Unterkörper. In Kulturräumen, wo die tiefe Kniebeuge Teil des Alltags ist, siehe vor allem asiatische und afrikanische Kulturen, erhalten sich viel mehr Menschen eine, aus unserer Sicht, gute Unterkörpermobilität, die aber dort völlig normal ist. Die Dosis macht das Gift. Die Dosis macht die Heilung.

### **3. Der Beobachter sein**

Das Beobachten steht am Anfang. Die Fähigkeit trainieren beobachten zu können, ist Teil unserer Praxis. Beobachten steht am Anfang kontrollierter Veränderung. Durch Beobachten nehme ich wahr, lerne über die Welt, ziehe Schlussfolgerungen und Verbindungen. Altern steht auch für die Abnahme des Beobachtens. Beobachten ist die Fähigkeit des Kindes. Alles ist neu für das Kind, und wenn wir erwachsen werden, sehen wir immer weniger Dinge als neu. Daraufhin tritt der Beobachter in den Hintergrund. Also sind wir weniger präsent. Wir beschränken uns in unserer Wahrnehmung oft auf das vermeintlich Wesentliche.

### **4. Spannung & Entspannung**

Spannung und Entspannung ist eines der größten Konzepte unserer Praxis. Zu viele Menschen können nur eine der beiden Qualitäten abrufen. Zu einer gesundheitsfördernden Entwicklung brauchen wir jedoch beide in einem gegenseitigen Wechselspiel. Nicht nur in unserer körperlichen Praxis, sondern auch im Leben im Allgemeinen. Es sollte ein ständiges Zusammenspiel zwischen beiden Zuständen sein. Dabei geht es auch um den sanften Geist.

### **5. Progressive Overload**

Um in unserem Training voranzukommen, brauchen wir eine progressive Zunahme des Stresses, die so genannte *progressive Überlastung* (progressive overload).

Unter "progressiver Überlastung" verstehen wir im Krafttraining die kontinuierliche Erhöhung der Belastungen. Es ist wichtig zu verstehen, dass die Leistungssteigerung in Wirklichkeit weniger konstant und schnell ist, sondern langsam und kontinuierlicher mit Höhen und Tiefen, Schritten vorwärts und rückwärts. Unsere Muskulatur, wie auch der Rest des Organismus, passt sich an und passt sich vor allem an frühere Reize an. Daher muss der Reiz im Laufe der Zeit immer mehr erhöht werden.

Es gibt verschiedene Prinzipien und Methoden, wie die Belastung schrittweise erhöht werden kann, die ich im Folgenden erläutern werde. Ich werde sowohl "klassische" Methoden zur Überlastung des Reizes, aber auch "unkonventionelle" Methoden zur Überlastung des Reizes vorstellen, die interessant sind, wenn die Übung nicht so einfach zu quantifizieren ist.

#### **Basic Progressive Overload**

Nehmen wir an, der Trainingsplan gibt 3 Sätze a 4-6 Wiederholungen vor. In diesem Fall würden Sie mit 3 Sätzen a 4 Wiederholungen beginnen. Sobald diese erste Marke erreicht wurde, steigern Sie sich auf 3 Sätze a 5 Wiederholungen – und so weiter. Dies ist die grundlegendste Methode der progressiven Überlastungssteigerung.

#### **Time Under Tension (TUT)**

Nehmen wir an im Trainingsplan ist eine Übung mit einer 6-12 Sekunden dauernden exzentrischen Phase gegeben. In diesem Falle fangen Sie mit 6s an und fügen allmählich mehr Zeit zu der negativen Bewegungsphase hinzu, bis das 12s Ziel erreicht wird. Eine weitere Möglichkeit, wie Sie TUT erhöhen können, besteht darin, die Ruhezeit zu verkürzen. Zum Beispiel, wenn im Plan 120-180s Pause stehen, dann kann mit den vollen 180s begonnen werden und dann in jedem Training reduziert werden bis schließlich nur noch 120s Pause gemacht werden.

### **Range of Motion (RoM)**

Eine Variable, die bekanntlich schwierig zu messen ist, dennoch immer im Hinterkopf behalten werden sollte. Das Ziel ist es immer, mit so viel RoM wie möglich zu arbeiten. Manchmal sind Sie vielleicht nicht stark genug, um die volle RoM zu nutzen, die eine Bewegung zu bieten hat. Deshalb ist es eine weitere Methode, um Fortschritte zu erzielen, indem Sie allmählich daran arbeiten, dies zu erhöhen.

### **Deload**

Oftmals wird gedacht, dass es schlecht ist es eine gewisse Zeit leichter angehen zu lassen, das heißt die Intensität zu verringern. In Wirklichkeit sind gut genutzte Deload-Sessions jedoch unerlässlich. Meine generelle Empfehlung ist, jeden dritten Tag einer bestimmten Session, z.B. UBSS, eine Deload-Session zu machen. Dazu verringern Sie einfach das Gesamtvolumen auf 40%. Zum Beispiel, anstatt 5 Sätze a 3 Wiederholungen zu machen, werden 2 Sätze a 3 Wiederholungen gemacht.

### **Recovery & Self Care**

Im Training werden dem Körper und seinen Strukturen kleine bis mittlere Verletzungen zugefügt und er erholt sich nur bei ausreichender Regeneration und baut sich daraufhin wieder auf. Das gilt sowohl für das physische als auch das Nervensystem. Qualitativ hochwertiger Schlaf und Ernährung, Atmung, Kaltwassereinwirkung, sanfte Selbstbehandlung, Nahrungsergänzung, Massage, Schütteln, Sauna usw. sind allesamt fantastische Möglichkeiten, den Prozess und Fortschritt zu unterstützen.

Eine "tägliche Praxis" kann hier eine wichtige Rolle einnehmen. Ein wenig Entspannung, Schütteln und Bewegung am Morgen und Abend, unabhängig vom Training, kann einen großen Unterschied in Bezug auf die Regeneration und die allgemeine Lebensqualität machen.

### **Romantic**

Natürlich gibt es auch viel weniger quantifizierbare und wissenschaftliche Wege des Fortschritts. Zum Beispiel "AH-HA"-Momente, in denen die Dinge einfach klickmachen. Oftmals wird kein messbarer Fortschritt gemacht oder es ist einfach nicht möglich ihn zu bewerten. Genau dann sind AH-HA-Momente ein wichtiger Referenz- und Orientierungswert. Fortschritt heißt nicht nur mehr Intensität oder Volumen, sondern auch ein besseres Verständnis und eine bessere Wahrnehmung.

## Physical Practice

### Coordination

#### INFORMATIONEN ÜBER DIE KOORDINIERUNGSARBEIT

Koordination ist die Grundlage von Bewegung, denn Bewegung ist immer das Zusammenspiel einzelner Teile. Durch das Erlernen koordinativer Muster und diversen Rhythmen, bereiten wir uns auf komplexe Bewegungen vor und halten zudem unser Gehirn sowie unsere Lern- und Anpassungsfähigkeit frisch. Die Muster und Aufgaben dieser Kategorie reichen von der grundlegenden Koordination einzelner Gelenke bis hin zu komplexen und gelenkverbundenen Mustern.

#### TRAININGSEINHEIT

##### Schulter- und Hüftpositionen

Das Schultergelenk ist das flexibelste Gelenk des menschlichen Körpers. Wir können es durch verschiedene Positionen bewegen, was zu einer Veränderung der Position im Gelenk führt. Die verschiedenen Positionen des Schultergelenks zu kennen und zu verstehen, ist nicht nur für die weitere Entwicklung, sondern auch für die Prävention und Heilung wichtig.

Verwende das [Shoulder Positions](#) Video als Referenz und übe die verschiedenen Positionen. Übe mit einem Partner oder Karteikarten. Bei der Verwendung von Karten:

Zuerst alle Einzelpositionen auf die Karten schreiben. Später dann auch zwei, dann drei und vier Kombinationen auf die Karten schreiben. Die Karten mischen und dann eine nach der anderen aufdecken. Sobald die Kombination gelesen wurde, werden die Schultern in die jeweiligen Positionen bewegt. Wenn möglich, nicht länger als 1-3, höchstens 5 Sekunden Nachdenkzeit.

Zusätzlich lerne den Unterschied zwischen *Posterior Pelvic Tilt* (PPT) und *Anterior Pelvis Tilt* (APT) kennen. Verwende das [ATP/PPT](#) Video als Referenz.

##### Contralateral and Ipsilateral

A. 2,5min Contralateral walking

B. 2,5min Ipsilateral walking

C. 5min Change between Ipsi and Contra. Example intervals: 10x20s, 15x15s, 20x10s

Nutze das [Contra- und Ipsilateral Walking](#) Video als Referenz.

##### Five Basic Jumps

A. 5 Basic Jumps. Practice for 15min in total. Rest in between as needed.

Übe auf einer 15 Meter langen Bahn. Gehe die einzelnen Muster durch und gehe dann zu den Kombinationen über. Erstelle neue, wenn du eine hohe Qualität der bekannten erreicht hast.

Nutze das [5 Basic Jumps](#) Video als Referenz.

## Isolation

### INFORMATIONEN ÜBER DIE ISOLATIONSPRAXIS

Isolation gilt als ein Unterpunkt der Koordination. Hauptsächlich geht es jedoch um die Fähigkeit, einzelne Körperteile unabhängig voneinander zu bewegen. Es trainiert die Artikulation unserer Gelenke und bedeutet für uns viel Freiheit. Die Fähigkeit, einzelne Gelenke zu koppeln und zu entkoppeln (die Idee nach Moshé Feldenkrais), kann bestehende Verbindungen auflösen und neue Muster schaffen. Wenn wir verstehen, wie wir einzelne Gelenke unabhängig von anderen bewegen können und was in diesen Momenten passiert, verstehen wir die Zusammenhänge in komplexeren Bewegungen. Weiter dient die Isolationsarbeit auch der Gesundheit der Gelenke - es ist wie das Schmieren einer Fahrradkette - und einem besseren Verständnis des Körpers. Die Isolationsarbeit ist das unspektakulärste von außen, aber gleichzeitig eines der wichtigsten Themen, das in unserer Bewegungspraxis behandelt wird.

Eine anatomische Ebene ist eine hypothetische Ebene, die dazu dient, den menschlichen Körper zu durchtrennen, um die Lage von Strukturen oder die Richtung der Bewegungen zu beschreiben. In der menschlichen und tierischen Anatomie werden drei Hauptebenen verwendet:

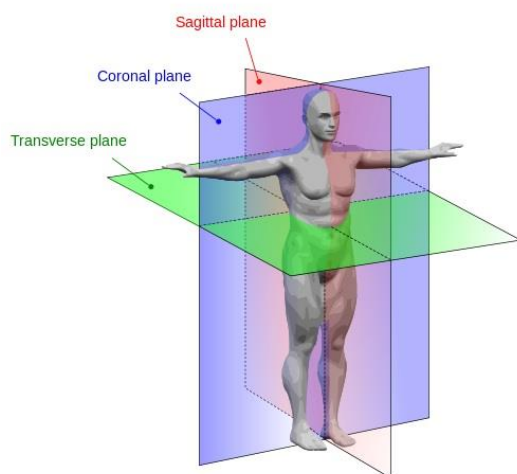


Illustration 1: human planes

#### HORIZONTALEBENE (TRANSVERSE PLANE)

(lateral, horizontal)

= teilt den Körper in kranial und kaudal  
(head and tail) portions

#### SAGITTALEBENE (SAGITTAL PLANE)

(longitudinal, anteroposterior)

= teilt den Körper in links und rechts

#### FRONTALEBENE (CORONAL PLANE)

(vertical)

= teilt den Körper in dorsal und ventral (Rücken und vorne; oder hintere und vordere) Abschnitte

### Isolation: Spine 1

#### WAVING

**A1.** 5min [Wall Spinal Peel Aways Head to Hip](#)

**A2.** 5min [Wall Spinal Peel Aways Hip to Head](#)

#### LINES & CIRCLES

All circles done in *transverse plane*. 3min each version:

**A1.** Head side to side

**A2.** Head back to front

**A3.** Head clockwise

**A4.** Head counterclockwise

**B1.** Chest back to front

**B2.** Chest side to side

**B3.** Chest clockwise

**B4.** Chest counterclockwise

**C1.** Hips clockwise

**C2.** Hips counterclockwise

Use the [Spine – Transverse Plane Lines & Circles](#) video as reference.



## Upper Body Mobility 1 (UBM1)

### A. [Spine Opener](#)

**A1.** 25r per direction Neck Circles

**A2.** 25r per direction Chest Circles

**A3.** 25r per direction Hip Circles

\*for the neck circles, do not focus the eyes on one point, keep them neutral and move the focus point with the movement of the head. Only after very many reps will one see what this movement does for the neck.

\*\*for all circles, vary speed according to sensation and dizziness.

**B2.** 20-30s [Active Cat Stretch \(Elevated\)](#)

**B3.** 30-60s [Arching into something low](#)

2 sets. No rest.

## Upper Body Mobility 2 (UBM2)

**A1.** [Elbow Circles](#)\*

**A2.** [Wrist Circles](#)\*

**A3.** Wrist Moving. Use [Wrist Routine 1](#) Video as reference.

\*every session change between open and close kinetic chain.

**C1.** 25r [Shoulders Screws](#)

**C2.** 4-6r [Prone Eagle Arms](#)

3 sets.

## Lower Body Mobility (LBM)

**A1.** Single Set 30r each direction [Knee Circles](#). Choose a variation.

**A2.** Single Set 10r each direction [Knee Inside/Outside Circles](#)

**A3.** Single Set 30r each direction [Ankle Rotations](#)\*

\*concentrate on getting the full range especially in side rotation.

### B. [Toega 1](#)

**B1.** 20s/s big toe folded, others normal

**B4.** 20s/s big toe stays, others raise

**B2.** 20s/s big toe normal, others folded

**B5.** 20s/s push toes into ground and spread them

**B3.** 20s/s big toe raises, others stay

**B6.** 20s/s raise toes and spread them

2 sets. Minimal rest.

### C. [Sitting Positions](#)

**C1.** Sitting. Go through all positions shown in the video.

Stay in each position between 45s-180s.

**C2.** Transitions. Search for smooth transitions between the positions and bring some movement in. Try to don't use your hands (if needed, use them, but only as little as needed).

Do 3 sets á 60s.

## Upper Body Strength Session (UBSS)

### WARM-UP & PREPARATION

[Closed Kinetic Chain Wrist Circles](#). One hand at a time. 1 set each exercise per side.

**A1.** 60s left to right per side

**A3.** 60s circles clockwise per side

**A2.** 60s up and down per side

**A4.** 60s circles counterclockwise per side

Notice: Closed Kinetic Chain Movement is when both ends of the movement chain are fixed in space, and the joint that is in between them is traveling through space.

**B1.** 20r Change Hip Position in [Chest to Floor Body Line Position](#)

**B2.** 10r [Fin Push-Ups](#). Standard version.

**B3.** 10r [Wrist Flexion Raises](#). Standard version.

**B4.** 30-60s [Passive Hang](#). Regression: 60s Supported Passive Hang\*.

\*Hang on a bar or ring(s) totally passive. Only hold the grip, but don't stay active with the shoulders. Find a height to hang so you can put the balls of the foot or the toes on the floor to support your bodyweight. If you feel this is still too much for your shoulders in the beginning change B4 to 20-40s [Active Hang I](#).

2 sets. Minimal rest between exercises.

### STRENGTH WORK

**A1.** 30s [Back to Floor Hold \(Hollow Body\) – Static](#)

**A2.** 10r [Scap Rows](#). T3113.

**A3.** 10r [Scap Push-Ups](#). T3113.

3-5 sets. 90-120s break between sets. Set range:

1.-3. Session: 3 sets

4.-6. Session: 4 sets

7.-8. Session: 5 sets

## Lower Body Strength (LBS)

Warm-up with Knee Circles and Sitting Positions you know from LBM.

### WORK

**B1.** 3-6r/s [Petersen Squats](#). Use the Video as reference for the different progressions.

T4010. Start with your weak leg first.

**B2.** 6-8r [Lying Hip Thrust](#). T30X2. If you can do 8r add weight (dumbbell or bar).

5 sets. 120s rest between sets.

## Softening

### ARMSWINGS

Do each arm swing 90s and if it is a unilateral one each side for 90s.

**A1.** [Bilateral Swing](#)

**A2.** [Bilateral Catching Swing](#)

**A3.** [Two Arms Half Side Swing](#)

**A4.** [One Arm backwards Swing – Side](#)

**A5.** [One Arm forwards Swing – Side](#)

**A6.** [One Arm Front Swing – Inwards](#)

**A7.** [One Arm Front Swing – Outwards](#)

**A8.** [One Arm Back Swing – Outwards](#)

**A9.** [One Arm Back Swing – Inwards](#)

**A10.** [Side to Side Swing](#)

Learn to really empty the arms. Don't aim for a muscle-controlled armswing but for a loose armswing. That means, you should work with the momentum and kinetic energy.

Im Folgenden gebe ich ein paar Beispiele welche Sessions sich sinnvoll kombinieren lassen. Die Intensität der Sessions ist relativ gering, dennoch gilt es zu beachten, dass dieser Plan pauschalisiert und nicht individualisiert ist und somit sollten exakte Trainingshäufigkeit und -umfang nach dem Körperbefinden und nach Rücksprache mit mir abgestimmt werden.

- A) [Coordination](#), [UBM1](#) und [UBSS](#) ergeben in dieser Reihenfolge Sinn.
- B) [Isolation](#), [UBM2](#) und [Softening](#) können beispielsweise am Tag nach der Oberkörperkrafteinheit gezielt genutzt werden, um die Strukturen wieder weich zu machen und von unnötiger Spannung zu befreien. Aktive Regeneration und Prehabilitation.
- C) [LBM](#) und [LBS](#) ergeben zusammen Sinn. Die LBM-Session wirkt wie ein gezieltes Warm-Up für die folgende Krafteinheit.

Der A, B, C Zyklus kann mindestens einmal die Woche durchgearbeitet werden. Bei gutem Empfinden und verfügbarer Zeit gerne auch zweimal die Woche – sprich 6 Trainingsseinheiten die Woche.

Generell empfehle ich Männern zu Beginn etwas mehr von den weichen Sachen, wie beispielweise Coordination, UBM1, Softening und LBM und Frauen etwas mehr kraftorientiertes Training, wie beispielsweise UBSS, UBM2 und LBS.