



**ÜBUNGSVERZEICHNIS**

**&**

**ABKÜRZUNGEN**

**BLACKOUT THE LIMIT**



- DB Kurzhantel
- KB Kettlebell
- SA Single Arm / einarmig
- HF Half kneeling / kniend auf einem Knie
- DU Double Under / doppelter Seildurchschlag
- SU Single Under / einfacher Seildurchschlag

**BLACKOUT THE LIMIT**

# ERLÄUTERUNGEN

| BEGRIFF     | ERLÄUTERUNG  |
|-------------|--|
| 1RM/2RM/3RM | 1/2/3 Repetition Maximum –<br>1-Wiederholungsmaximum, maximales Gewicht für die vorgeschriebenen Wiederholungen  |
| AMRAP       | As many rounds/repetitions as possible –<br>So viele Runden wie möglich in der vorgeschriebenen Minutenzahl erreichen  |
| AFAP        | As fast as possible – So schnell wie möglich   |
| BW          | Bodyweight – Körpergewicht [?] Hantel bzw. Schlitten sollte ca. dem eigenen Körpergewicht entsprechen  |
| Cooldown    | Abwärmen/Auslaufen   |
| RIR         | Reps in Reserve - So viele Whd solltest du nach der letzten geforderten Whd noch schaffen  |
| RPE         | Rate of perceived exhaustion – Skala für Belastungsempfinden mit den Werten von 1 bis 10<br>0 – gar keine Belastung<br>1 – sehr leichte Belastung<br>2 – Leicht<br>3 – Mäßig<br>4 – Etwas anstrengend<br>5 – Anstrengend<br>6 – Anstrengend<br>7 – Sehr anstrengend<br>8 – Sehr, sehr anstrengend<br>9 – Extrem anstrengend<br>10 – Härteste Belastung möglich |
| Score       | Entweder erreichte Wiederholungszahl oder benötigte Zeit für das Workout   |
| DB/KB       | DB= Dumbbell (dt. Kurzhantel)<br>KB= Kettlebell  |
| EMOM        | Every minute on the minute – Eine Minute Intervalle für jede Übung, nach Absolvieren der vorgeschriebenen Wiederholungen ist der Rest der Minute Pause bis zum Beginn der nächsten Minute  |

BLACKOUT THE LIMIT

|                        |   |
|------------------------|---|
| A Skip                 | <a href="https://youtu.be/JPzYHi5iKmo">https://youtu.be/JPzYHi5iKmo</a>   |
| Anfersen               | Anfersen<br><a href="https://youtu.be/2k3-xsJW8uQ">https://youtu.be/2k3-xsJW8uQ</a>   |
| B Skip                 | <a href="https://youtu.be/JPzYHi5iKmo">https://youtu.be/JPzYHi5iKmo</a>   |
| Back Squat             | Kniebeugen mit der Langhantel<br><a href="https://www.youtube.com/watch?v=ultWZbUMPL8">https://www.youtube.com/watch?v=ultWZbUMPL8</a>  |
| Banded Good Morning    | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=CTRaCzE8pWU">https://www.youtube.com/watch?v=CTRaCzE8pWU</a>   |
| Barbell Roll out       | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=s_elM3cil8g">https://www.youtube.com/watch?v=s_elM3cil8g</a>   |
| Bear Crawl             | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=2yAWjVCT1VQ">https://www.youtube.com/watch?v=2yAWjVCT1VQ</a>   |
| Bench Press            | Bankdrücken mit der Langhantel<br><a href="https://www.youtube.com/watch?v=SCVCLChPQFY">https://www.youtube.com/watch?v=SCVCLChPQFY</a>   |
| Bent over Barbell Row  | Vorgebeugtes Rudern mit der Langhantel<br><a href="https://www.youtube.com/watch?v=pyBHPoC8Nzo">https://www.youtube.com/watch?v=pyBHPoC8Nzo</a>   |
| Burpee                 | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=TU8QYVW0gDU">https://www.youtube.com/watch?v=TU8QYVW0gDU</a>   |
| DB Bench Press         | Bankdrücken mit der Kurzhantel<br><a href="https://www.youtube.com/watch?v=SHsUIZiNdeY">https://www.youtube.com/watch?v=SHsUIZiNdeY</a>   |
| DB Incline Bench Press | Schrägbankdrücken mit der Kurzhantel<br><a href="https://www.youtube.com/watch?v=0G2_XV7sllg">https://www.youtube.com/watch?v=0G2_XV7sllg</a>   |
| DB Snatch              | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=R0mhHuVrLHA">https://www.youtube.com/watch?v=R0mhHuVrLHA</a> & <a href="https://www.youtube.com/watch?v=9520DjIFmvE">https://www.youtube.com/watch?v=9520DjIFmvE</a> |
| DB Step up             | Mit Kurzhantel auf Box steigen<br><a href="https://www.youtube.com/watch?v=9ZknEYboBOQ">https://www.youtube.com/watch?v=9ZknEYboBOQ</a>   |
| Deadlift               | Kreuzheben mit der Langhantel<br><a href="https://www.youtube.com/watch?v=op9kVnSso6Q">https://www.youtube.com/watch?v=op9kVnSso6Q</a>  |
| Double Under           | Doppelte Seildurchschläge<br><a href="https://www.youtube.com/watch?v=82jNjDS19lg">https://www.youtube.com/watch?v=82jNjDS19lg</a>  |
| Dragon Flag            | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=XQ28-rSbiP8">https://www.youtube.com/watch?v=XQ28-rSbiP8</a>   |
| Farmers Carry          | Kurzhantel Tragen am langen Arm<br><a href="https://www.youtube.com/watch?v=p5MNNosenJc">https://www.youtube.com/watch?v=p5MNNosenJc</a>  |
| Flutterkick            | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=ANVdMDaYRts">https://www.youtube.com/watch?v=ANVdMDaYRts</a>   |

|                            |   |
|----------------------------|---|
| Front Squat                | Front Kniebeuge mit der Langhantel<br><a href="https://www.youtube.com/watch?v=uYumuL_G_V0">https://www.youtube.com/watch?v=uYumuL_G_V0</a>   |
| Goblet Squat               | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=MxsFDhcyFyE">https://www.youtube.com/watch?v=MxsFDhcyFyE</a>   |
| Hammer Curl to Press       | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=zC3nLIEvin4">https://www.youtube.com/watch?v=zC3nLIEvin4</a>   |
| High Knees                 | Knie Hebelauf<br><a href="https://youtu.be/8opcQdC-V-U">https://youtu.be/8opcQdC-V-U</a>  |
| Hollow Hold                | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=p7j02V1flzU">https://www.youtube.com/watch?v=p7j02V1flzU</a>   |
| Hollow Rock                | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=p7j02V1flzU">https://www.youtube.com/watch?v=p7j02V1flzU</a>   |
| Inverted Barbell Row       | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=XZV9lwluPjw">https://www.youtube.com/watch?v=XZV9lwluPjw</a>   |
| KB Side Bent               | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=dL9ZzqtQl5c">https://www.youtube.com/watch?v=dL9ZzqtQl5c</a>   |
| KB Suitcase Deadlift       | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=eUjU3YBHe-Y">https://www.youtube.com/watch?v=eUjU3YBHe-Y</a>   |
| KB Windmill                | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=ITSmgn_BQgY">https://www.youtube.com/watch?v=ITSmgn_BQgY</a>   |
| Kettlebell Swings          | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=KkYOW3jDhoM">https://www.youtube.com/watch?v=KkYOW3jDhoM</a>   |
| L-Sit Hold                 | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=VhqEdeeAavg">https://www.youtube.com/watch?v=VhqEdeeAavg</a>   |
| Pallog Press               | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=X0pHSdfU724">https://www.youtube.com/watch?v=X0pHSdfU724</a>   |
| Power Clean                | Umsetzen mit der Langhantel<br><a href="https://www.youtube.com/watch?v=KwYJTpQ_x5A">https://www.youtube.com/watch?v=KwYJTpQ_x5A</a>  |
| Push Press                 | Schwungdrücken mit der Langhantel<br><a href="https://www.youtube.com/watch?v=iaBVSJm78ko">https://www.youtube.com/watch?v=iaBVSJm78ko</a>  |
| Push up                    | Liegestütz<br><a href="https://www.youtube.com/watch?v=0pkjOk0EiAk">https://www.youtube.com/watch?v=0pkjOk0EiAk</a>   |
| Ring Row                   | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=EN6ubEkzMC0">https://www.youtube.com/watch?v=EN6ubEkzMC0</a>   |
| Romanian Deadlift          | Rumänisches Kreuzheben mit der Langhantel<br><a href="https://www.youtube.com/watch?v=L-FJwb75-IQ">https://www.youtube.com/watch?v=L-FJwb75-IQ</a>  |
| Rope Climb                 | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=gQoekljRC7M">https://www.youtube.com/watch?v=gQoekljRC7M</a><br>TECHNIK: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=B7xkvN-CaxM">https://www.youtube.com/watch?v=B7xkvN-CaxM</a> |
| Schlitten rückwärts ziehen | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=CINF_YD4Dlc">https://www.youtube.com/watch?v=CINF_YD4Dlc</a>   |

|                           |   |
|---------------------------|---|
| Schlitten schieben        | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=9XRRXaUpnLk">https://www.youtube.com/watch?v=9XRRXaUpnLk</a>   |
| Single Arm DB Row         | Einarmiges Rudern mit der Kurzhantel<br><a href="https://www.youtube.com/watch?v=xl1YiqQY2vA">https://www.youtube.com/watch?v=xl1YiqQY2vA</a>         |
| Single Arm Overhead Carry | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=j5ZoC9p6J-s">https://www.youtube.com/watch?v=j5ZoC9p6J-s</a>   |
| Strict Press              | Schulterdrücken mit der Langhantel<br><a href="https://www.youtube.com/watch?v=xe19t2_6yis">https://www.youtube.com/watch?v=xe19t2_6yis</a>           |
| Sumo Deadlift             | Kreuzheben mit der Langhantel; breiter Stand<br><a href="https://www.youtube.com/watch?v=wQHSYDSgDn8">https://www.youtube.com/watch?v=wQHSYDSgDn8</a> |
| Superman                  | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=z6PJMT2y8GQ">https://www.youtube.com/watch?v=z6PJMT2y8GQ</a>   |
| Toes to Bar               | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=dupHeq21Jm8">https://www.youtube.com/watch?v=dupHeq21Jm8</a>   |
| Top of Ring Hold          | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=kONbxg4kzkE">https://www.youtube.com/watch?v=kONbxg4kzkE</a>   |
| Trap Bar Deadlift         | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Tx2pAi1_8q0">https://www.youtube.com/watch?v=Tx2pAi1_8q0</a>   |
| Turkish get up            | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Lkqlu3YpRNo">https://www.youtube.com/watch?v=Lkqlu3YpRNo</a>   |
| Turkish sit up            | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=acoGuL2IFRs">https://www.youtube.com/watch?v=acoGuL2IFRs</a>   |
| Walking Lunge             | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=L8fvypPrzss">https://www.youtube.com/watch?v=L8fvypPrzss</a>   |
| Wall Sit Hold             | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=j-8S3namHFE">https://www.youtube.com/watch?v=j-8S3namHFE</a>   |
| Weighted Pull up          | Klimmzug mit Zusatzgewicht<br><a href="https://www.youtube.com/watch?v=HRV5YKKaeVw">https://www.youtube.com/watch?v=HRV5YKKaeVw</a>                   |
| Weighted Push up          | Liegestütz mit Zusatzgewicht<br><a href="https://www.youtube.com/watch?v=0pkjOk0EiAk">https://www.youtube.com/watch?v=0pkjOk0EiAk</a>                 |
| Yoke Carry                | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=mjoc70p7hQU">https://www.youtube.com/watch?v=mjoc70p7hQU</a>   |
| ( Seatead) Z Press        | Schulterdrücken mit der Langhantel im sitzen<br><a href="https://www.youtube.com/watch?v=kj16PSRuwKA">https://www.youtube.com/watch?v=kj16PSRuwKA</a> |