

# BUILT SAMPLE



## Vorwort

BUILT ist das Powerlifting Programm von FBSC! Ob „for fun“ oder kompetitiv, dieses Training ist darauf ausgerichtet, dich stark wie ein Bär zu machen und Muskeln aufzubauen.

Du wirst gezielt darauf trainieren, Kilos auf deine Main Lifts (Squat, Bench, Deadlift und Overhead Press) zu packen. Dank der angewandten CONJUGATE Methode, wirst du viele neue Variationen und Methoden entdecken. Dieses Programm ist sehr abwechslungsreich, um deinen Fortschritt zu garantieren und Plateaus zu vermeiden.

***Dieses Programm ist nicht nur für Männer! Ladies Welcome!***

## Dauer ⌚

Die Workouts dauern ca. 60-75 Minuten und zu allen Übungen gibt es Videos, eine vorgegebene Anzahl an Sets, Wiederholungen und % oder RPE\* Angaben.

Die Woche ist wie folgt aufgeteilt (variiert leicht je nach Trainingsblock):  
2x Upper Body, 2x Lower Body, 1x Strongman Endurance

*\*RPE = Rate of perceived exertion*

## Support 💬

Fragen oder Anmerkungen zu Übungen? Schreib mir eine Mail an **info@fbsc.training!**

[www.fbsc.training](http://www.fbsc.training)

*\*Kompatibel mit den meisten Fitness und Crossfit Studios.*

TAG 1	TAG 2	TAG 5	TAG 6
<p><b>Warmup</b>            1) 1x15 Sciatic Nerve Floss pro Seite            2) 3x10 Kettlebell RDLs            3) 3x8 Bird Dogs +1s halten            4) 3x5 Goblet Box Squats            5) 3x5 Dumbbell Vertical Jumps</p>	<p><b>Warmup</b>            1) 1x20 Half kneeling bi-phasic pec stretch pro Seite            2) 3x15 Band pull aparts            3) 3x10 Single arm banded low row per side            4) 3x5 Pushups            5) 3x5 Medecine Ball Slams</p>	<p><b>Warmup</b>            1) 3x5 leg abducted rock backs pro Seite            2) 1x10 groinners            3) 2x10 Cossack Squats            4) 3x5 Goblet Squats + pause            5) 3x8 Kettlebell Deadbug            6) 20-30 Seated Box Jumps</p>	<p><b>Warmup</b>            1) 60s 3-Way T-spine Roll            2) 2x10 T-extensions pro Seite            3) 3x40m Single arm overhead carry pro Seite            4) 2x10 Dumbbell Cuban press            5) 6x3 Plyo Pushups</p>
<p><b>WORKOUT</b></p> <p><b>A) Snatch Grip Deadlift</b>            3/5x5@RPE7, 3:00 Pause</p> <p>- RPE Chart in der TrueCoach Dokument Sektion.</p> <p><b>B) Safety Bar Good Morning</b>            2/4x8-10, 90s Pause</p> <p><b>C) Heel Elevated Goblet Squat</b>            3/3x12-15, 60s Pause</p> <p>- 3s runter + 1s halten jede Wdh.</p> <p><b>D) Trap Bar Farmers Carry</b>            2/6x40m, 90s Pause</p> <p>- Heavy Sets</p> <p><b>E) Reverse Hyper</b>            3x25@50% vom 1RM Back Squat            2:00 Pause</p>	<p><b>WORKOUT</b></p> <p><b>A) Multi Grip Bench Press</b>            1RM in 8-10 Sets, 2:30 Pause</p> <p>- Mit Ketten</p> <p><b>B) Neutral Grip Dumbbell Floor Press</b>            1/4x8-12, 60s Pause</p> <p><b>Superset:</b>  <b>C1) Lat Pulldowns</b>            2/4x12-15, 30s Pause</p> <p><b>C2) Rollback Tricep Extensions</b>            2/4x12-15, 60s Pause</p> <p><b>Superset:</b>  <b>D1) 1/4x6-8 Barbell curls,</b>            30s Pause</p> <p><b>D2) 1/4x20-30 Cable curls,</b>            60s Pause</p> <p><b>E) Face Pulls</b>            3x30-40, 60s Pause</p>	<p><b>WORKOUT</b></p> <p><b>A) Anderson Back Squat</b>            1RM in 8-10 Sets, 2:30 Pause</p> <p>- Barbell oder Safety Bar + schwere Ketten</p> <p><b>B) Leg Press Dropset</b>            2/4x8-8-8, 2:00 Pause</p> <p><b>C) Romanian Deadlifts</b>            2/4x10-12, 90s Pause</p> <p><b>D) DB Walking Lunges</b>            4x20, 90s Pause</p> <p><b>E) Standing Cable Crunch</b>            4x25, 60s Pause</p> <p><b>F) Strongman Endurance</b>            a) 60s Sandbag walk            b) 60s Sled Push            c) 60s Kettlebell Swings            d) 60s Pause            x 4-6 Runden</p> <p>- Strongman End. an einem separaten Tag möglich.</p>	<p><b>WORKOUT</b></p> <p><b>A) Bench Press against Bands</b>            2/8x3@60%, alle 60s</p> <p>- Schnell + explosiv. Kein zögern.</p> <p><b>B) Close Grip Bench Press</b>            4/0x8, 2:00 Pause</p> <p>- In 4 Sets auf 8 schwere Wiederholungen hocharbeiten</p> <p><b>Superset:</b>  <b>C1) Dumbbell Bench Press</b>            2/4x8-10, 30s Pause</p> <p><b>C2) Single arm Row</b>            2/4x12-15, 60s Pause</p> <p><b>D) Finisher:</b>  <b>40-30-20-10</b>            Bradford Press            Chest supported lateral raise</p>