

# MARINE-TRAINING (USMC)

Funktionale Konditionierung — die härteste Infanterie der USA

Markiere mit einem X jeden Tag, an dem du die Übung ausführst.

## TAG 1 — DRUCK & ZUG · DIE GRUNDLAGE DES SCHÜTZEN

Relative Kraft — den eigenen Körper zu bewegen — ist König des PFT. Dieser Tag greift direkt Klimmzüge und Liegestütze an, die Star-Disziplinen des Marine-Tests.

ÜBUNG	SÄTZE	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Klimmzüge	4 x Max							
Liegestütze	4 x Max							
Dips am Parallelbarren	3 x 10-15							
Diamant-Liegestütze	3 x Versagen							
Planke mit Schulter-Tap	3 x 20							

## TAG 2 — CORE & AUSDAUER · DER ZENTRALE MOTOR

Im PFT zwei Minuten maximale Crunches oder Planke. Im Kampf überträgt der Core Kraft beim Tragen, Ziehen und Heben. Dieser Tag schmiedet ihn bis zur Grenze.

ÜBUNG	SÄTZE	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Unterarmstütz (Planke)	3 x 60s							
Hängendes Beinheben	3 x 12-15							
Vollständige Crunches	3 x 30							
Russian Twists	3 x 20/Seite							
Mountain Climbers	4 x 40s							
Hollow Hold	3 x Versagen							

## TAG 3 — LAUFEN & KONDITIONIERUNG · DIE DREI MEILEN

Laufen ist im Corps nicht verhandelbar. Der 3-Meilen-Lauf des PFT verlangt einen aeroben Motor; Intervalle replizieren die wechselnde Anstrengung des Kampfes.

ÜBUNG	SÄTZE	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Dauerlauf	20-30 Min							
100-m-Sprints	8 Sätze							
Burpees	5 x 15							
Box Jumps / Step-ups	4 x 20							
Mountain Climbers	4 x 30s							

## TAG 4 — FUNKTIONALE KRAFT & TRANSPORT · DER KAMPFTAG

Repliziert den CFT: Tragen, Ziehen, Heben und Bewegen unter Ermüdung. Am nächsten an dem, was ein Marine tatsächlich im Feld tut.

ÜBUNG	SÄTZE	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Farmer's Walk (Gewicht tragen)	4 x 40 m							
Goblet-Kniebeuge mit Kurzhantel	4 x 12							
Gehende Ausfallschritte mit Gewicht	3 x 20 Schritte							
Rumänisches Kreuzheben mit Kurzhanteln	3 x 12							
Thrusters (Kniebeuge + Press)	4 x 12							
Last ziehen oder schieben	4 x 30 m							

## TAG 5 — AKTIVE ERHOLUNG · DIE ERHOLUNG DES MARINES

**AKTIVE ERHOLUNG — Die Erholung des Marines. Ein gebrochener Marine ist nutzlos.**

## TAG 6 — BEINE & POWER · DIE FUNDAMENTE

Im Corps tragen die Beine alles: Ausrüstung, Gewicht, Distanzen. Ein kraftvoller Unterkörper ist der Unterschied zwischen Mithalten oder Zurückfallen.

ÜBUNG	SÄTZE	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Kniebeugen	4 x 15-20							
Bulgarische Kniebeuge mit Kurzhanteln (pro Bein)	3 x 12							
Sprung-Ausfallschritte (Jump Lunges)	3 x 20							
Beckenheben (Glute Bridge)	3 x 15							
Kniebeuge-Sprünge (Squat Jumps)	4 x 15							
Wadenheben	4 x 20							

## TAG 7 — KOMPLETTE ERHOLUNG

**AKTIVE ERHOLUNG — Die Erholung des Marines. Ein gebrochener Marine ist nutzlos.**

*Tip: Protokolliere deine Maxima (Klimmzüge, Liegestütze, Laufzeit). Im Corps weißt du ohne Zahlen nicht, ob du dich verbesserst. Überspringe nicht die Konditionierung.*