

Bodyweight Trainingsplan 1. Woche

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	Liegestütz (evtl. Hände erhöht)	Ausfallschritt nach hinten)		Liegestütz (evtl. Hände erhöht)		Superman
	Umgekehrtes Bankdrücken	Gesprungene Kniebeuge		Umgekehrtes Bankdrücken		Seitlicher T-Plank (re-li Wechsel)
	Curls (mit Gürtel)	Beckenheber		Bizeps Curls (Hanteln oder mit Gürtel)		Käfer
	Trizepsdip	Ap-Chagi		Trizepsdip		Dwit-Chagi

1. Woche: Stufenintervalle:

Das bedeutet: Eine Übung wird für 7,5 Minuten ausgeführt. Dies geschieht im folgenden Rhythmus: z. B. 1 Liegestütz, danach die Dauer eines Liegestütz Pause, 2 Liegestütz, die Dauer von 2 Liegestütz Pause usw. Dies führt man aus, bis man die Maximale Anzahl an Liegestütz erreicht hat die man ohne Muskelersagen schafft. Danach reduziert man wieder um jeweils eine Wiederholung.

Wenn jemand Fragen zu den Übungen hat bitte einfach bei mir melden, die meisten sollten aber aus dem Training bekannt sein.

Liebe Grüße

Peter

#FightAgainstCorona # FightAndFitness