

Bodyweight Trainingsplan 2. Woche

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
		Klimmzüge (z.B. der der Türe o.ä.)	Ausfallschritt seitlich		Klimmzüge (z.B. der der Türe o.ä.)	Superman
		Umgekehrtes Bankdrücken	Gesprungene Kniebeuge		Umgekehrtes Bankdrücken	Seitlicher T-Plank (re-li Wechsel)
		Bizeps Curls (mit Gürtel)	Beckenheber		Bizeps Curls (Hanteln oder mit Gürtel)	Käfer
		Trizepsdip	Ap-Chagi		Trizepsdip	Seitliche Sit-Ups

2. 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