

andare sport

Komm auf Kurs.

Krafttraining für zuhause - Trainingsplan

Einleitung

Zuerst einmal möchte Ich mich bei allen Leserinnen und Lesern bedanken, dass Sie sich für diesen Plan entschieden haben.

Auf den folgenden Seiten finden Sie einen von uns erstellten Trainingsplan, welcher Sie bei Ihren Zielen unterstützen, aber auch als Ergänzung für andere Sportarten dienen kann.

Woraus besteht dieser Plan?

Alle Übungen in diesem Plan lassen sich mit Materialien ausführen, die man sowieso schon im eigenen Haus hat. Somit stellt die eigene Wohnung/ das eigene Haus alles zur Verfügung, was man fürs Training benötigt. Alles was sie für diesen Plan benötigen ist:

- ein Besenstiel
- ein Rucksack
- 2 volle Wasserflaschen
- Optional: ein Springseil

Mit diesen Geräten lässt sich ein Training mit dem eigenen Körpergewicht zusammenstellen, welches eine solide Grundlage für weiteres Training in anderen Bereichen bietet.

Training mit dem eigenen Körpergewicht?

Nicht jeder hat den Platz oder das Geld sich ein voll ausgestattetes Fitnessstudio in die eigenen vier Wände zu bauen. Ebenso wenig haben alle Menschen die Zeit, regelmäßig ins Fitnessstudio zu gehen. Abhilfe schafft man mit Übungen wie Liegestütz, Klimmzüge oder Kniebeugen. Alle diese Übungen haben als Grundgedanke, dass sie den eigenen Körper als Widerstand benutzen, den es zu bewegen gilt. Natürlich gibt es neben diesen 3 Übungen noch einige weitere Ideen. Im Rahmen dieses Plans haben wir für Sie etwa 40 Übungen zusammengestellt, welche sich mit dem eigenen Körpergewicht & dem oben beschriebenen Material ausführen lassen.

Struktur des Plans:

Der Plan umfasst eine Gesamtdauer von 12 Wochen, welche sich in drei 4 Wochen Blöcke aufteilen. Im ersten Block liegt der Fokus auf einem möglichst vollständigen Ganzkörpertraining, welches 3x die Woche durchgeführt wird.

Im zweiten Block wechseln wir den Fokus und nehmen bestimmte Muskeln in den Fokus. So teilt sich in Woche 5-8 das Training in einem sogenannten Split auf, wobei Oberkörper und Unterkörper an getrennten Tagen trainiert werden.

Im dritten Block werden wir dann das bisher gelernte umsetzen, indem wir eine neue Trainingseinheit einführen. Das sogenannte HIRT - High Intensity Resistance Training - stellt eine Verbindung von Kraft und Cardio dar und wird definitiv eine einzigartige Belastung darstellen.

Wie man den Plan benutzt:

Im entsprechenden Bereich finden Sie für jeden Tag eine Tabelle angegeben, welche die zu leistende Arbeit enthält. Jede Einheit besteht aus 3-4 Übungen, und einer Häufigkeitsangabe. So bedeutet z.B Liegestütz in 3 Sätzen @ 15 Wiederholungen, dass Sie 15 Liegestütz zu absolvieren haben, dann eine kurze Pause haben, dann wieder 15 Liegestütz und wieder Pause, und ein letztes Mal 15 Liegestütz, an welchem Punkt die zu leistende Arbeit erfüllt ist.

Zu jedem Training gehört dabei eine Erwärmung und eine Dehnungsphase. Der Sinn der Erwärmung ist es, den Körper auf das Training vorzubereiten. Dazu sollte sich zuerst etwas bewegt werden (auf der Stelle laufen, Hampelmänner, Seilspringen, (...)) und anschließend eine kurze Mobilisationsphase durchgeführt werden, in welcher alle wichtigen Gelenke durchbewegt werden.

Zum Dehnen finden Sie im hinteren Teil einige Übungen für die jeweiligen Muskelgruppen, welche jedoch nur als Anregung zu verstehen sind. Wer andere Dehnübungen bevorzugt darf diese selbstverständlich auch durchführen.

Nun wollen wir uns noch einer Frage zuwenden, welche im Raum steht. Wir haben oben von 45 Liegestütz gesprochen. An dieser Stelle werden einige Leserinnen und Leser aussteigen, mit der Begründung, dass 45 Liegestütz zu viel sind. Dazu gibt es zwei Bemerkungen zu machen:

- Es ist nicht im Sinne eines vernünftigen Trainings, dass Sie über ihre Leistungsgrenze hinausgehen. Eine Überbelastung durch zu schwere/ zu hohe Trainingslast ist schädlich und sollte vermieden werden. Deswegen finden Sie in den Übungsbeschreibungen und in den Kommentaren zu den einzelnen Trainingstagen auch Hinweise darauf, wie einzelne Übungen etwas einfacher gestaltet werden können. So ist also 3x15 Liegestütz nicht als Zwang zu lesen, perfekte Liegestütz zu machen, sondern 3x15 Liegestütz bedeutet: Führe 3 Sätze @ 15 Wiederholungen mit einer Liegestützvariante aus, welche für dich machbar ist.
- Dies schließt an einen zweiten Punkt an, welchen wir in diesem Plan mehrfach betont haben. Wer von Ihnen tatsächlich unter großer Anstrengung 3 Sätze @ 15 Liegestütz schafft, diese aber wegen zu hoher Anstrengung (" das ist zu schwer ") nicht durchführt, bescheißt sich nur selbst. Während die Wiederholungszahlen zwar als Richtlinie gegeben sind, bedeuten diese aber auch gleichzeitig: mehr sollte am Ende nicht wirklich gehen (oder: eine hätte ich vielleicht noch geschafft). Für ein vernünftiges Training muss eine gewisse Intensität an den Tag gelegt werden - oder anders ausgedrückt: Training muss anstrengend sein. Training darf sogar SEHR anstrengend sein. Ein gutes Messinstrument ist das Eintreten von Muskelversagen. Am Ende eines jeden Satzes sollten Sie dem Muskelversagen möglichst nahe kommen. Dann ist garantiert, dass Sie mit der notwendigen Intensität trainieren.

In diesem Sinne wünschen wir Ihnen nun viel Spaß mit den folgenden Trainingseinheiten und wünschen viel Erfolg.

Übungsanleitungen

Ausfallschritte



Für einen Ausfallschritt beginnt man im Stand. Nun macht man einen Schritt nach vorne (oder hinten), sodass die Füße versetzt zueinander stehen. Dann geht man mit beiden Beinen solange in die Knie, bis das hintere Knie den Boden berührt. An diesem Punkt kehrt man die Bewegung um bis beide Beine wieder gestreckt sind, und endet mit beiden Füßen wieder im Stand.

Einige Hinweise für den Ausfallschritt:

- Bei Knieproblemen kann der eingangs erwähnte Schritt auch nach hinten ausgeführt werden. Dann ist drauf zu achten, dass das vordere Knie stets hinter den Zehen bleibt.
- Die Berührung des hinteren Knies am Boden sollte sanft verlaufen. Niemand möchte/ sollte seine Kniescheibe dadurch gefährden indem sie als Trampolin missbraucht wird.
- Ausfallschritte sind generell abwechselnd auszuführen - sprich beide Beine wechseln nach jeder Wiederholung die Rollen. Sollte genügend Platz vorhanden sein bietet es sich an, Ausfallschritte über Distanz zu absolvieren.



Einarmiger Stütz

Ein einarmiger Stütz ist eine schwerere Variante zur Übung, welche vielen als Plank/stütz bekannt ist. Des Weiteren ist dies eine statische Übung, sie wird also durch Haltezeit trainiert.

Um die Position einzunehmen beginnt man am einfachsten in der Ausgangsposition für einen Liegestütz. Nun streckt man einen Arm nach vorne/zur Seite und versucht das Gleichgewicht zu halten.

Sollte dies zu schwer sein, so bietet es sich an, die Füße etwas breiter aufzusetzen. Eine andere Alternative wäre es, den freien Arm zur Seite zu strecken, so dass dieser einen Punkt am Boden berührt, welcher möglichst weit vom eigenen Körper entfernt ist.

Eine Möglichkeit der Progression besteht im Heben des diagonal gegenüberliegenden Beines (rechter Arm = linkes Bein).

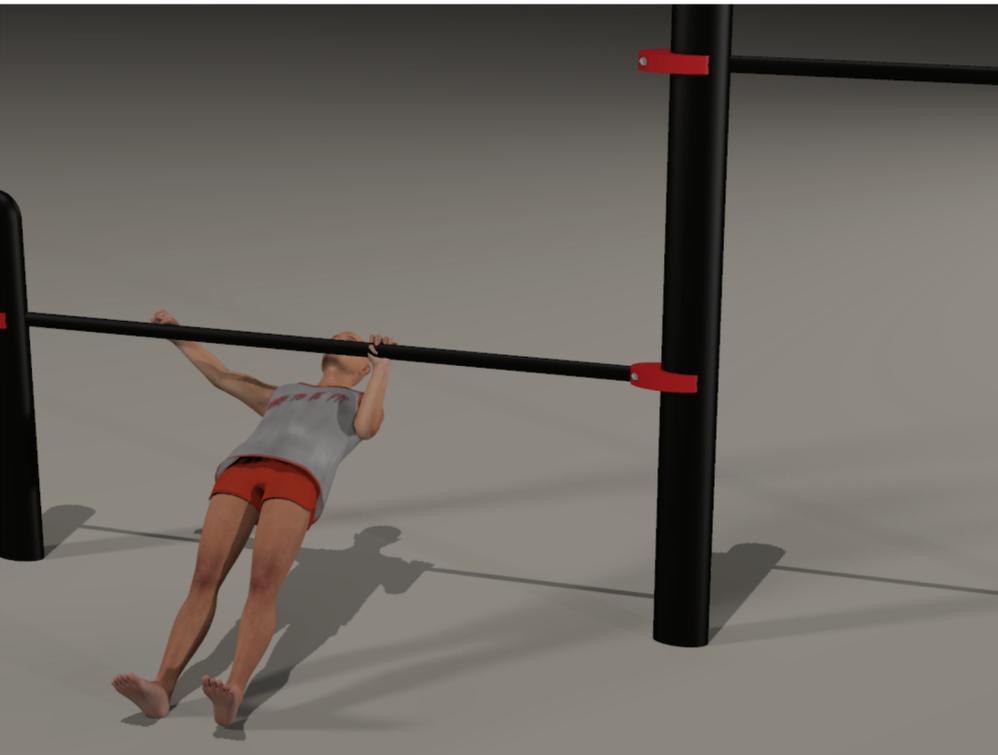


Ruderschaukel

Die sog. Ruderschaukel - auch Archer Rows genannt, stellen eine Progression zum normalen Rudern dar. Die Startposition stimmt mit der Standardvariante überein, lediglich die Griffweite muss vergrößert werden, auf etwa die doppelte Schulterbreite. Nun zieht man sich zu einer Seite hoch. Dabei wird sich ein Arm strecken, während der andere Arm den Großteil der Last bewältigen muss. Nun senkt man den Körper wieder zur Mitte hin ab und zieht sich zur anderen Seite hoch.

Bemerkung: Die Übung gehört definitiv zu den fortgeschrittenen Übungen. Wem die Übung zu schwer ist, dem sei geraten folgende Variante durchzuführen:

Die Ausgangslage ist identisch, und auch die erste Phase der Bewegung bleibt unverändert. Anstelle sich jedoch wieder abzulassen schiebt man den Körper nun durch Strecken und Beugen der jeweiligen Arme zwischen den Händen hin und her. Anstelle also den Körper nach unten abzulassen drückt man den Körper seitwärts von der näheren Hand weg. So pendelt man dann hin und her (daher auch der Name der Übung).



Bankdrücken



Kein Krafttraining darf ohne Bankdrücken stattfinden. Immernoch einer der bekanntesten Langhantelübungen für die Brustmuskulatur - und mit etwas Kreativität auch zuhause umsetzbar. Alles was man hierfür benötigt ist ein Rucksack, den man mit Büchern/Trinkflaschen/... füllen kann. Diesen legt man sich am Start der Übung im Sitzen auf die Hüfte, legt sich dann zurück auf den Rücken und nutzt den Schwung um den Rucksack in eine Position über dem Kopf zu bringen (Bild 1). Von dort wollen wir nun die Ellenbogen in Richtung Boden bringen.

Die Wiederholung ist zu Ende, wenn die Oberarme komplett auf dem Boden aufliegen. Wichtig ist hierbei die Spannung in der Muskulatur aufrecht zu erhalten und sich nicht von der Versuchung leiten zu lassen den Boden als Stütze zu benutzen.

Um die Übung zu beenden bringt man nach der letzten Wiederholung die Knie im Liegen an den Rucksack ran, sodass dieser Kontakt hat, und nutzt den Schwung dieses Mal in die umgekehrte Richtung.

Dieses Manöver darf ruhig einige Male geprobt werden.



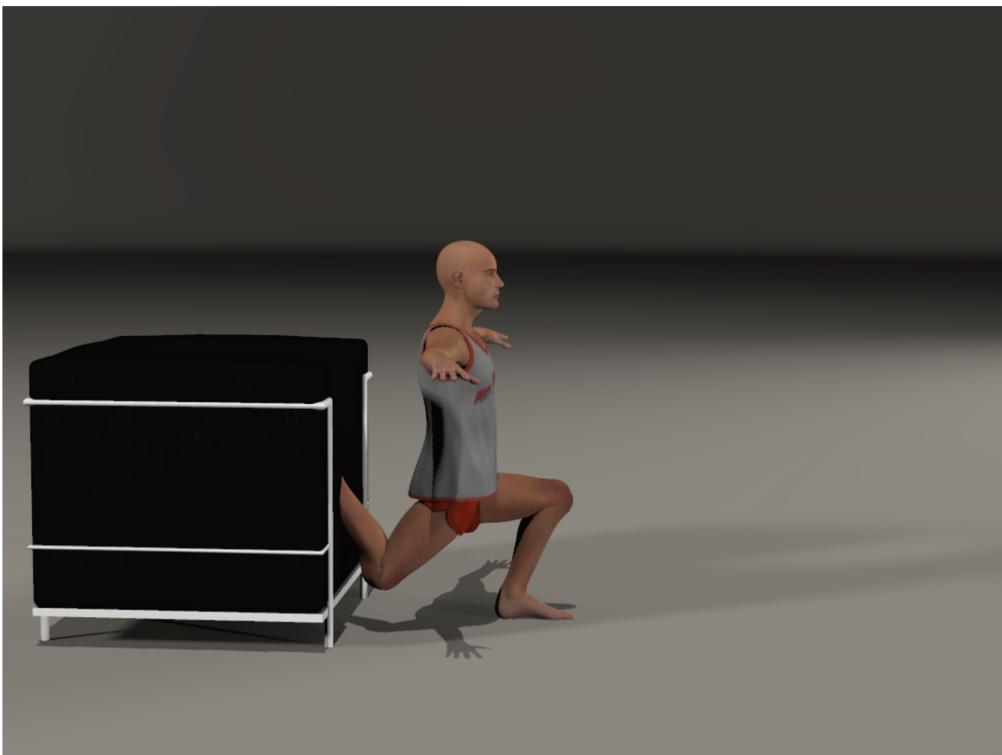
Bulgarische Kniebeugen



Die bulgarische Kniebeuge stellt eine Alternative zum klassischen Ausfallschritt dar. Wer Probleme mit dem Knie hat, oder wessen Zehen mit der erforderlichen Beweglichkeit für einen Ausfallschritt überbelastet sind ist mit dieser Übung gut beraten. Zu Beginn der Übung stellen wir uns einen Schritt entfernt von einer etwa knie-hohen Fläche auf. Nun legen wir ein Bein mit dem Spann nach hinten auf besagte Fläche drauf. Dies ist die Startposition. In dieser ist nun das Ziel mit dem hinteren Knie den Boden zu berühren.

Hierbei gelten die selben Hinweise wie beim Ausfallschritt:

- Die Berührung des Knies auf dem Boden sollte nicht mit Wucht durchgeführt werden.
- Sollten dennoch Knieprobleme auftreten können diese durch eine größere Entfernung zwischen Gegenstand und Standbein behoben werden.



Weitsprung



Für ein akkurates Training der Gesäßmuskulatur werden wir zu großen Teilen Sprünge benutzen. Der klassische Weitsprung bildet hierbei den Anfang.

Phase 1:

Ein Sprung wird begonnen, indem die Hüfte nach hinten raus geschoben wird. Dieser Prozess lässt sich am einfachsten erreichen, wenn man sich vorstellt die eigenen Hüften seien eine Wasserschüssel, welche es nach vorne auszukippen gilt.

Phase 2:

Kurz vor Beginn des Sprungs beugen wir die Knie ein wenig. Nun wird sich gleichzeitig vom Boden abgedrückt, die Hüfte wird gestreckt und die Arme generieren Schwung nach vorne.

Phase 3:

Für die Landung ist es wichtig, möglichst dynamisch zu landen. Das bedeutet, dass die Fußballen das Erste sind, was in Kontakt mit dem Boden kommt. Es folgt die Hacke, sodass der ganze Fuß auf dem Boden aufkommt, begleitet von einer leichten Rollbewegung des Fußes (die Hacke soll nicht auf den Boden knallen). Zum Abschluss ist es wichtig bei der Landung die Knie soweit nachgeben zu lassen, wie diese es für nötig halten. Nicht jeder Sprung muss mit voller Knieflexion abgefangen werden, jedoch ein leichtes in die Knie gehen ist in der Lage die Schockbelastung zu mildern.

Brücke

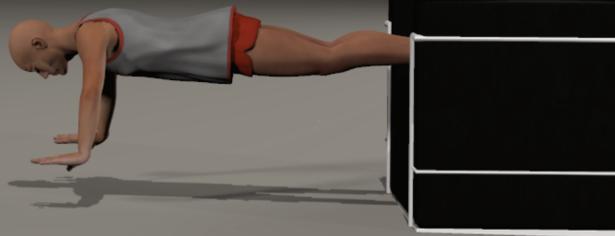
Die Brücke ist eine weitere Übung für die hintere Bein&Po Muskulatur. In Rückenlage werden die Füße aufgesetzt. Anschließend wird die Hüfte soweit wie möglich Richtung Decke gehoben.

Während die Ausführung sich relativ einfach erklären lässt gibt es einige Dinge, welche bei der Ausführung dieser Übung beachtet werden müssen:

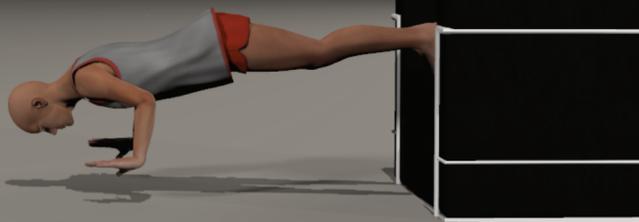
1. Bei Rückenproblemen **während der Übung** ist der Bewegungsradius etwas zu verkürzen. Es liegt in der Natur der Übung, dass der Rücken während dieser Übung maximal gestreckt wird. Solange dies schmerzfrei geschieht, spricht nichts gegen die Ausführung der Übung.
2. Am obersten Punkt sollte der Gesäßmuskel angespannt sein und es sollte versucht werden die Hacken in Richtung Kopf zu ziehen, um die hintere Beinmuskulatur zu bedienen.



Liegestütz- Füße erhöht



Der Liegestütz mit erhöhten Füßen ist eine schwerere Variante zum normalen Liegestütz. Für diesen werden die Füße nicht auf dem Boden, sondern auf einem Gegenstand beliebiger Höhe abgestellt. Dies verlagert mehr Gewicht auf die Arme, weswegen die Übung schwerer wird. Die Ausführung sonst gleicht der des normalen Liegestütz.



Flutter Kicks



In der Ausgangslage liegt man in Rückenlage auf dem Boden, mit beiden Beinen gestreckt zum Körper rangezogen. Nun wird ein Bein bis zum Boden abgesenkt. Kurz vor dem Boden wird die Bewegung umgekehrt und das Bein geht in die Ausgangsposition zurück. Nun ist das andere Bein dran. Ziel dieser Übung sind möglichst flüssige Wechsel zwischen beiden Beinen. Die Hände können dabei neben dem Körper aufgesetzt werden, um Unterstützung zu leisten.

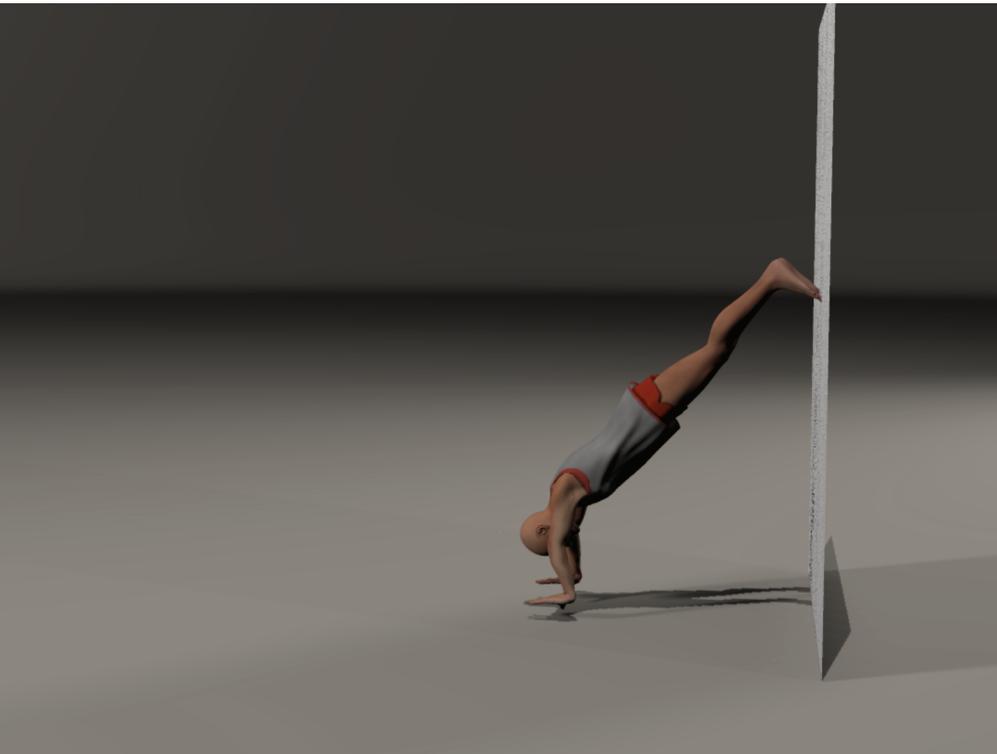


Handstand

Verschiedene Handstandvarianten bilden ein exzellentes Schulter & Arm Training.

Um diese Übung durchzuführen setzt man sich im Vier-Füßler Stand vor eine Wand. Das Gesicht zeigt dabei von der Wand weg. Nun setzt man einen Fuß gegen die Wand, übt etwas Druck aus und zieht den zweiten Fuß nach.

Wichtig ist hierbei, dass der Rumpf angespannt wird. Eine stabile Rumpfhaltung (also kein Durchhängen im Rücken) ist absolute Voraussetzung für eine langfristige und sichere Ausführung dieser Übung.



Po-Brücke

Die Po-Brücke stellt die dynamische Variante zur Brücke dar. Im Training der Gesäßmuskulatur läuft man zwangsläufig vor ein Problem: Im Po sind ordentlich Pferdestärken vorhanden. Ein reines Eigengewichtstraining wird niemals langfristig eine adäquate Belastung dieser Muskelgruppe ermöglichen. Folglich müssen Gewichte her.

Für die Übung beginnt man in Rückenlage, mit aufgestellten Füßen (siehe Bild 1). Anschließend platziert man sich das Gewicht auf der Hüfte. Dabei kann jede Form von Gewicht verwendet werden: der hier bevorzugte Rucksack, alte Gewichtsscheiben, ein 6er Pack Getränke o.ä sind alles Möglichkeiten, diese Übung zu beladen.

Dabei gilt: wir wollen auf ein Gewicht abzielen, welches etwa 12-15 Wiederholungen unter Anstrengung ermöglicht.

Zum Durchführen der Wiederholung das Gewicht mit den Händen stabilisieren und dann die Hüfte gen Himmel bringen, in der obersten Position kurz halten und dann wieder ablassen.



Hose hochziehen



Dies ist eine Variante der bekannten Shrug-Übung. Während Shrugs (im deutschen auch oft als "Achselzucken" bekannt) die obere Nackenmuskulatur trainieren liegt der Fokus hier auf der Muskulatur des Schultergürtels.

Für diese Übung benötigt man einen Rucksack/Beutel mit 2 Tragegurten oder 2 6er Pakete Wasser/Limo/o.ä. Den Rucksack möglichst am oberen Ende greifen, damit dieser keinen Kontakt zum Boden besitzt. Dann werden die Arme nach schräg hinten oben gezogen und dabei die Ellenbogen leicht angewinkelt. Die Bewegung lässt sich am einfachsten dadurch erklären, dass man sich versucht die Hose hoch zu ziehen. Anstelle der Hose haben wir jedoch ein Gewicht in beiden Händen, welches wir versuchen, durch den Körper durch zu ziehen.

Die Spannung wird am obersten Punkt kurz gehalten, die Schulterblätter sollten zusammengekniffen werden, und dann das Gewicht langsam wieder nach vorne in die Ausgangsposition gebracht werden.



Hyperextensions

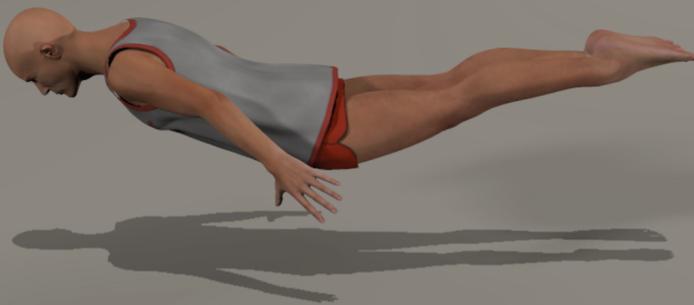


Hyperextensions - zu deutsch einfach Rückenstrecken - stellen die einzige Übung dar, um die Rückenstrecker Muskulatur direkt zu trainieren.

Zur Ausführung der Übung in Bauchlage legen, die Beine gestreckt vom Körper weg. Ziel ist es nun, Hacke und Hinterkopf aneinander zu bringen, sodass sie sich in der Mitte treffen. Dies funktioniert (glücklicherweise) bei 99,99% aller Beteiligten nicht, vermittelt aber eine gute Idee von der notwendigen Bewegung, die stattfinden soll.

Die Schwierigkeit der Übung kann über die Armhaltung variiert werden.

- Fingerspitzen nach hinten (in Richtung der Füße) ist die einfachste Variante
- Fingerspitzen zur Seite ist schwerer
- Arme überkopf ist am schwersten.



Liegestütz schräg

Der angeschrägte Liegestütz stellt eine Vereinfachung des bekannten Liegestütz dar (Nebenbemerkung: welcher übrigens eigentlich immernoch nicht perfekt parallel zum Boden ausgeführt wird). Für die Übung wird ein Gegenstand mit flacher Oberseite benötigt, damit man Hände und Brust darauf ablegen kann.

Die Füße werden in etwas Entfernung aufgesetzt (siehe Bild 1).

Nun werden die Arme gebeugt, bis der Brustkorb Kontakt mit der Fläche hat. Der Kontaktpunkt liegt hierbei tendenziell eher weiter unten im Brustkorb, da die Übung angeschrägt ausgeführt wird.

Für die Übung ist es wichtig, dass die Arme nicht im 90° Winkel zum Körper (wie beim klassischen Liegestütz) gehalten werden, sondern der Winkel etwas verkleinert werden muss. Setzt man die Hände zu weit vorne auf resultiert dies in einer kompromitierten Übungsausführung und behindert mehr als das Nutzen gewonnen werden kann.



Bergsteiger Diagonal



Vielen ist die Bergsteiger/Mountain Climber Übung bekannt. Diese Übung hier stellt sozusagen den bösen Cousin dar. Wir beginnen im Stütz (Bild 1). Nun wird das rechte Knie an den linken Ellenbogen geführt. Die Bewegung des Knies geht dabei unter dem Körper einher und erfordert eine Drehung. Diese gilt es jedoch bestmöglichst zu vermeiden!

Um diesen Punkt noch weiter auszuführen:
Die Hüfte und der Rumpf sollten sich während dieser Bewegung nicht mitdrehen, sondern möglichst stabil gehalten werden. Perfektion wird hierbei von niemandem verlangt, die Bewegung sollte so minimal gehalten werden wie möglich.

Von diesem Faktor hängt am Ende auch der maximale Bewegungsradius ab. Solange man die Spannung im Bauch spürt ist es irrelevant, ob das Knie Kontakt mit dem Ellenbogen hat oder man 5cm vorher aufhört. (Was nicht bedeutet, dass der Bewegungsradius ins unendliche verkürzt werden kann. Maximal möglicher Bewegungsradius ist das Ziel!).



L-Sitz

Für diese Übung werden zwei erhöhte Flächen benötigt. Zwei Stühle funktionieren genauso wie 1-2 Bücher.

Zu Beginn der Übung nehmen wir in der Mitte - zwischen unseren beiden Gegenständen Platz, die Hände setzen wir dabei auf besagte oben drauf. Nun lehnt man sich leicht nach vorne, sodass der Hintern vom Boden kommt und das Gewicht auf die Hände verlagert wird.

Ohne den Hintern nun abzusetzen verlagern wir das Gewicht nach hinten, mit dem Ziel die Füße vom Boden zu kriegen.

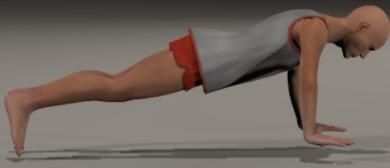
Für den Anfang ist es dabei irrelevant, in welcher Position die Beine dabei gehalten werden. Je näher die Füße an den eigenen Hintern kommen, desto einfacher wird die Übung. In der klassischen Variante wird hier (siehe Bild) das angewinkelte Bein bevorzugt.

Dementsprechend, je weiter die Beine gestreckt werden, desto schwerer wird die Übung.

Für wen der Halt (dies ist eine statische Übung) zu schwer ist, kann den L-Sitz in eine dynamische Übung umwandeln, indem man sich zwischen die Beine einen dritten Gegenstand stellt. Ziel ist es nun, die Beine gleichzeitig! auf diesen Gegenstand zu "heben" (und anschließend auch wieder runter).



Liegestütz



Der Liegestütz ist die wohl bekannteste Übung aus dem Kraftsport. Jeder kennt sie, und tendenziell jeder hat sie schon einmal ausgeführt.

Wir starten in einer Stütz-Position. Nun wird - durch Beugen der Arme im Ellenbogen - der gesamte Oberkörper (Hüfte bis Brust) in Richtung Boden abgesenkt. Sobald das Brustbein Kontakt mit dem Boden hat drückt man sich vom Boden hoch, um - diesmal durch Strecken der Arme im Ellenbogen - wieder in die Ausgangslage zurück zu kehren.

Sollte der klassische Liegestütz zu schwer sein, so bieten sich folgende Varianten an:

- Erhöhte Hände
- Nur das Herablassen gen Boden (dafür aber langsamer als sonst)

Wichtig beim Liegestütz ist das Aufrechterhalten der Rumpfspannung. Man neigt bei fehlender Rumpfspannung dazu, die Hüfte weiter gen Boden zu drücken als den Brustkorb. Dies führt zu einer Überstreckung der Wirbelsäule, was wiederum zu Verletzungen führen kann.

Ebenfalls wichtig ist die Ellenbogen - Position. Der Ellenbogen sollte nach hinten zeigen, darf jedoch bis maximal 45° vom Körper weg zeigen.



V-Liegestütz



Der sog. V-Liegestütz erhält seinen Namen von der Form des Körpers in der Ausgangsposition.

Man beginnt im Stand und setzt nun die Hände so nahe wie möglich vor die Füße auf den Boden (eine Bemerkung für die besonders beweglichen Leser: Vor die Füße, nicht daneben). Nun gilt es, die Arme zu beugen und den Kopf in Richtung Boden zu bewegen. Die Ellenbogen sollten dabei nach hinten zeigen, nicht zur Seite.

Die Endposition ist erreicht wenn der Kopf Kontakt mit dem Fußboden hat. In der untersten Position bilden die Hände und der Kopf dabei ein Dreieck.

Ansonsten gelten auch hier die Grundsätze:

- Rücken gerade
- Rumpf stabil
- Qualität über Quantität



Klimmzug

Wenig stellt einen vergleichbaren Kraftakt dar wie ein Klimmzug. Das eigene Körpergewicht hoch zu ziehen ist - so schade das auch ist - eine sehr fortgeschrittene athletische Fertigkeit.

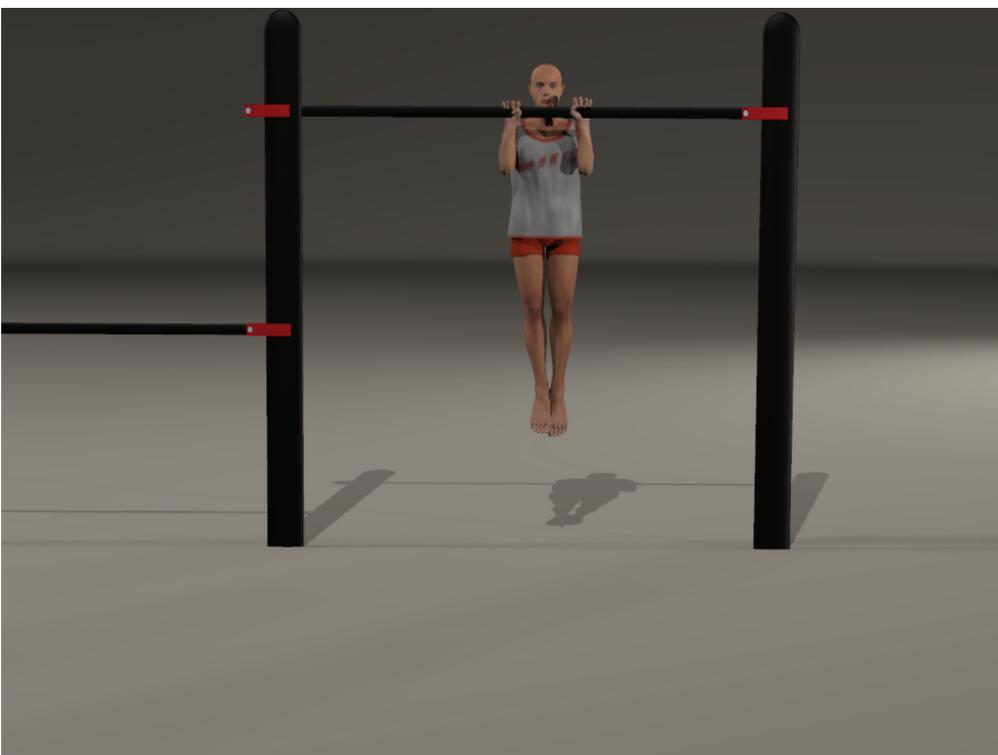
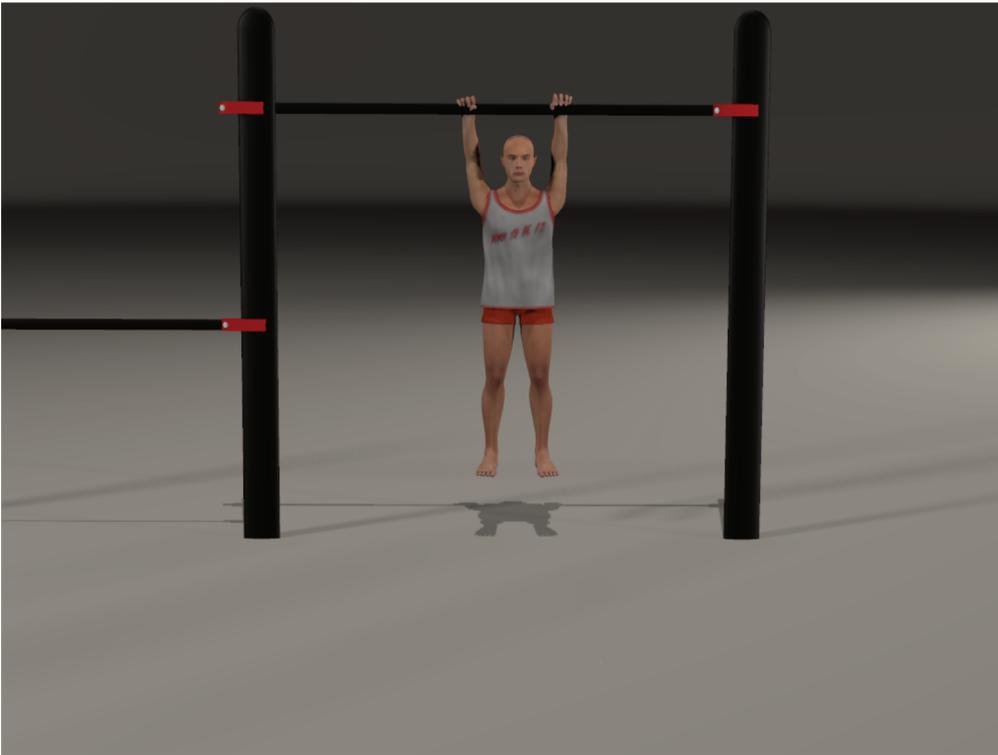
Die Ausführung ist im allgemeinen sehr simpel: Man hänge sich an eine Stange und ziehe sich soweit hoch, dass das Kinn über die Stange kommt.

Dabei gilt es zu beachten:

- Das Kinn sollte durch Zugkraft über die Stange gelangen, nicht durch Verrenkungen des Nackens.
- Beim Klimmzug gilt, mehr als bei allem anderen: Bauch anspannen und Füße zusammen. Jede Stelle im Körper, die während des Klimmzugs nicht unter Spannung steht stellt ein potentiell Energieloch dar - macht den Klimmzug also nur unnötig schwerer.

Wir werden uns hier primär auf die Negative beschränken. Dazu greift man sich eine Stange (die stabile Zimmertür tut's übrigens auch wunderbar), und einen etwa hüfthohen Gegenstand. Nun stellt man sich auf den Gegenstand, setzt die Hände etwas seitlich versetzt auf (damit Platz zum Ablassen ist) und versucht sich - so langsam wie möglich - aus der obersten Position (Bild 2) nach unten abzulassen.

Die Position kann übrigens, sollte kein passender Gegenstand vorhanden sein, auch mit einem einfachen Sprung eingenommen werden.



Kreuzheben



Über das Kreuzheben sind schon ganze Bücher geschrieben worden. Der King aller Übungen lässt sich auch zuhause ausführen. Hierfür bietet sich unser Rucksack wieder an, ein Kasten Bier funktioniert aber genauso. Im allgemeinen ist jeder schwere, etwa Knie hohe Gegenstand dafür geeignet.

Zu Beginn der Übung steht das Gewicht auf dem Boden, genau vor den Füßen. Es wird ein hüftbreiter Stand eingenommen, und sich nach vorne zum Gewicht runter gebeugt. Die Beugebewegung ist dabei besonders wichtig. Die Bewegung ist die selbe wie jene, die beim Standweitsprung beschrieben wurde (im Prinzip ist Kreuzheben nur ein Sprung mit Gewicht, aber ohne den eigentlichen Absprung).

Alternativ kann man sich im Stand die Hände auf die Oberschenkel legen und diese dann die Beine runtergleiten lassen **ohne** die Knie nach vorne zu schieben. In dieser Position greift man sich sein Gewicht mit beiden Händen und führt nun langsam die Hüfte nach vorne. Der gesamte zweite Teil des Bewegungsablaufes steht unter dem Ziel der Anspannung des Gesäßmuskels.

Wichtig hierbei ist, dass die Bewegung in der Hüfte stattfindet. **Die Haltung des Rückens darf sich während der gesamten Übung nicht ändern.**



Reverse Flys

Für die folgende Übung werden 2 volle Flaschen oder 2 schwere Bücher benötigt.

Um die Startposition einzunehmen beugen wir uns wieder aus der Hüfte nach vorne (siehe Kreuzheben), bis der Körper etwa 45-60° geneigt ist. Die Arme starten unter dem Körper und werden dann zur Seite gehoben. Die Kontraktion wird oben kurz gehalten, dann wird die Bewegung wieder umgekehrt.

Die Übung zielt auf die Muskeln der hinteren Schulter. Hierfür ist es wichtig, dass man die Bewegung 'mit dem Ellenbogen ausführt'. Die Arme sollen zwar während der Übung gestreckt bleiben, jedoch sollte der Hauptfokus darauf liegen die Ellenbogen hinter dem Körper zusammenzuführen. Dies stellt sicher, dass die richtige Muskulatur trainiert wird.



Rudern

Für diese Übung benötigt man entweder 2 Stühle und einen Besenstiel, oder einen stabilen Tisch.

Zu Beginn der Übung liegen wir unter Tisch/Stange, auf dem Rücken, die Füße sind aufgesetzt. Jetzt greifen wir den Gegenstand über uns (die Stange kann mit den Daumen zueinander oder voneinander weg gegriffen werden, am Tisch muss man sich mit nach außen gedrehten Händen festhalten.

Nun ziehen wir uns zu Stange/Tisch hoch - entweder bis die Brust die Stange berührt oder der Tisch im Weg ist. Anschließend lassen wir uns kontrolliert in die Ausgangsposition ab.

Ein paar Worte zur Fußstellung:

- Die Übung ist mit aufgesetzten Füßen am einfachsten
- Je weiter die Füße nach vorne gesetzt werden, desto schwerer wird die Übung.
- Die Übung ist am schwersten, wenn die Beine gestreckt sind (sodass nur die Hacke den Boden berührt, nicht mehr der ganze Fuß)
- Besonders kreative Köpfe können für Phase 1 der Übung die Füße aufsetzen und bevor die zweite Phase (das Ablassen) beginnt die Beine strecken.



Rudern vorgebeugt



Auch fürs Rudern kann unser Rucksack verwendet werden. Die Ausgangsposition ist die selbe wie beim Kreuzheben (vorgebeugt, aber gestreckter Rücken). Nun greifen wir mit einer Hand unseren Rucksack (jeder andere greifbare schwere Gegenstand funktioniert ebenfalls) und ziehen diesen zum Brustkorb hoch - ohne dabei die Körperhaltung zu verändern.

Wer mit einem großen Rucksack gesegnet ist wird hier Schwierigkeiten bekommen. Dann bietet es sich an, die Übung mit beiden Händen auszuführen. Dafür legt man den Rucksack hin und greift mit beiden Händen drunter. Da jeder Rucksack höher als breiter ist, gewinnt man so etwas Distanz dazu. Auch dann, den Rucksack bis zum Brustkorb hochziehen.



Shoulder taps

Diese Übung stellt eine Alternative zum einarmigen Stütz dar, welcher weiter vorne beschrieben wurde.

Die Übung wird im Stütz begonnen. Die linke Hand wird nun an die rechte Schulter geführt.

Anschließend geht die Hand wieder in die Ausgangsposition zurück und die linke Hand wird an die rechte Schulter geführt.

Dieser Prozess, wenn man einmal den Dreh raus hat, lässt sich sehr schnell ausführen, was diese Übung wunderbar am Ende einer Trainingseinheit einsetzbar macht.



Trizepsstrecken seitlich



Die Startposition dieser Übung ist etwas komplizierter als die der anderen, deswegen hier einmal schrittweise beschrieben:

1. Man beginnt in Seitlage
2. Dann streckt man den unteren Arm nach vorne aus - dieser kann damit zur Stabilisierung benutzt werden (ist aber optional).
3. der obere Arm wird vor der Brust aufgesetzt. Dabei verlaufen die Fingerspitzen parallel zum Körper (siehe Bild 1). Ein anderer Weg dies zu beschreiben ist den Daumen ans Brustbein anzulegen, sodass die Finger nach vorne (nicht vom Gesicht weg, sondern in Richtung Kopf) zeigen.
4. Nun drückt man sich mit der aufgesetzten Hand soweit hoch, bis der Ellenbogen komplett gestreckt ist.
5. Langsam wieder Ablassen.

je weiter man die Hand in Richtung Hüfte aufsetzt, desto schwerer wird die Übung.



Stützlauf



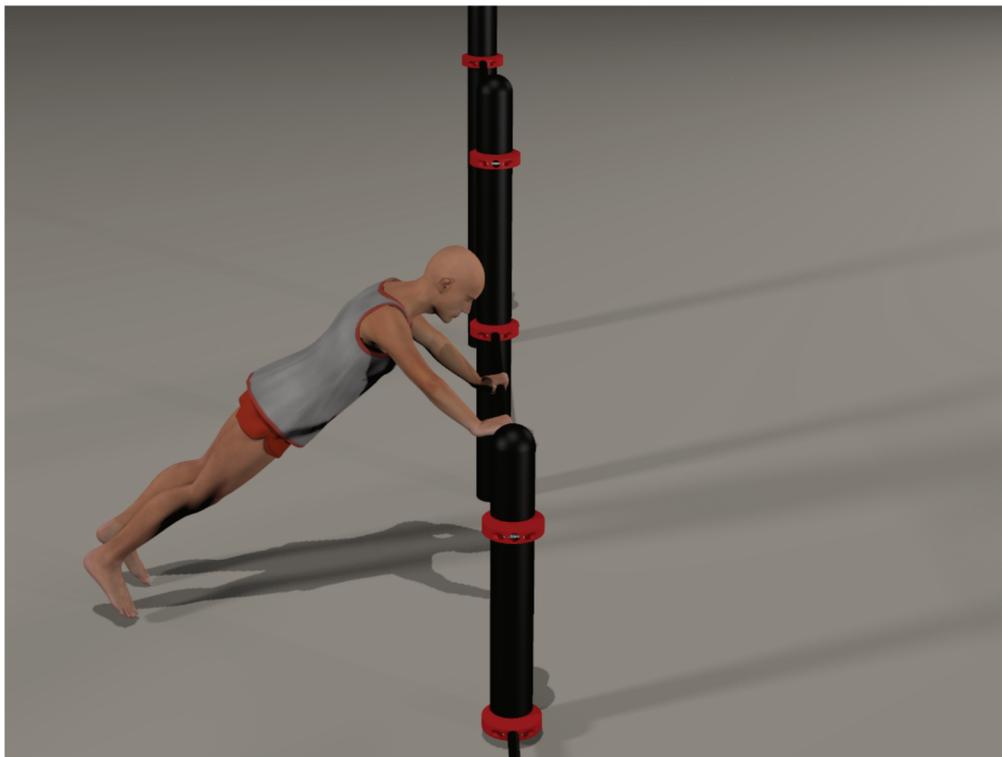
Wir beginnen die Übung wieder im Stütz.

Nun gilt es, die linke Hand und den linken Fuß möglichst nahe an das jeweilige Gegenstück zu bringen (linke Hand zu rechter Hand, linker Fuß zu rechtem Fuß). Aus dieser Position wollen wir nun die rechte Hand und den rechten Fuß möglichst weit zur Seite bewegen, um möglichst viel Distanz zwischen die jeweiligen Füße und Hände zu bekommen.

Auf diese Weise kann man sich im Raum hin und her bewegen.



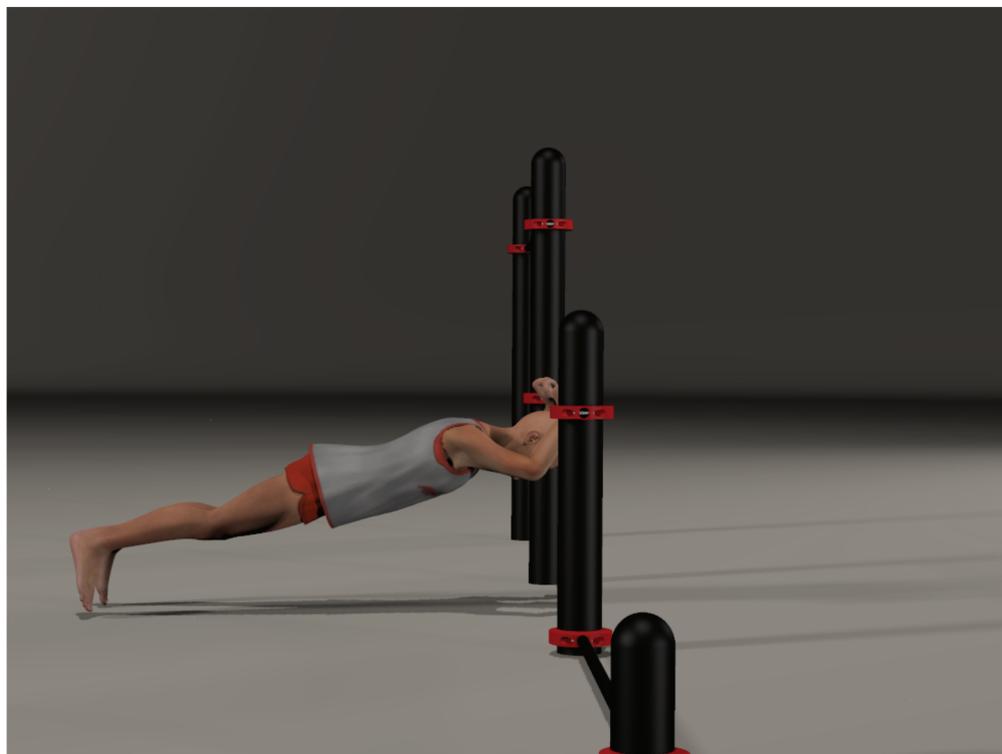
Triceps Extensions



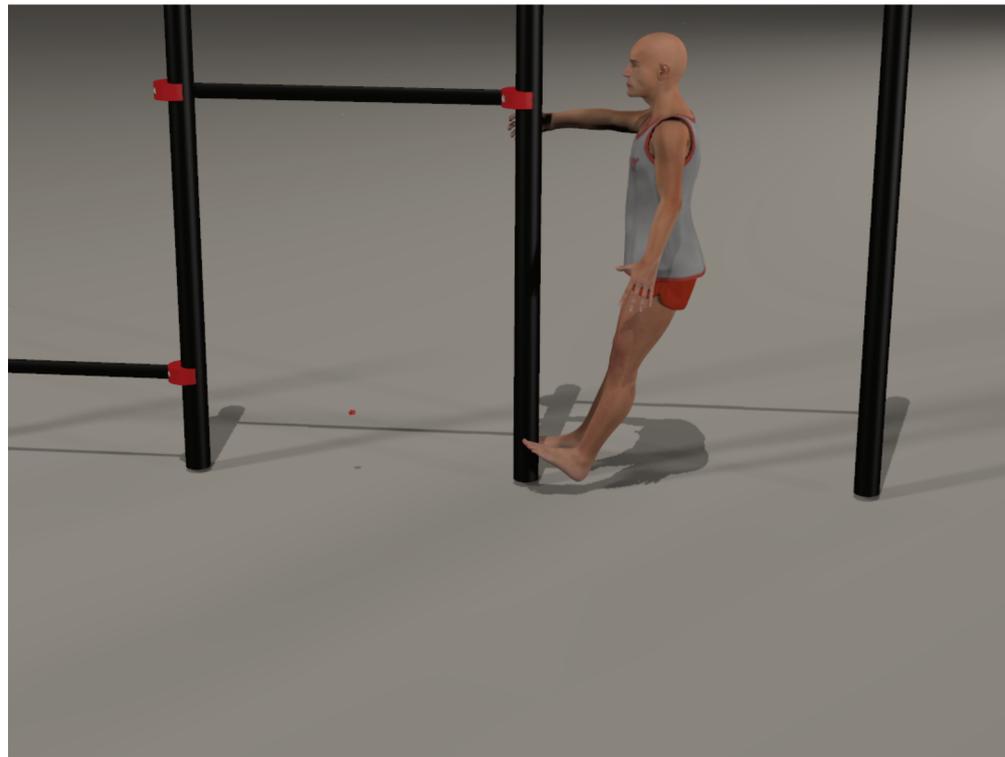
Für diese Übung wird wieder der vertraute eigene Tisch benötigt. Wir halten uns mit den Händen an der Tischkante fest (Bild 1). Nun wollen wir, durch ein nach vorne Verlagern des Körpers und durch ein Beugen der Arme den Kopf unter den Tisch bewegen (Bild 2).

Für diese Übung gilt: je höher der Gegenstand ist, an den die Hände angelegt werden, desto einfacher ist die Übung. Je tiefer der Gegenstand ist, desto schwerer wird die Übung.

Sollte kein passender Tisch vorhanden sein so lassen sich beispielsweise auch die beiden Griffe einer Tür benutzen, indem man sich vor die Frontkante der Tür stellt.



Rudern einarmig

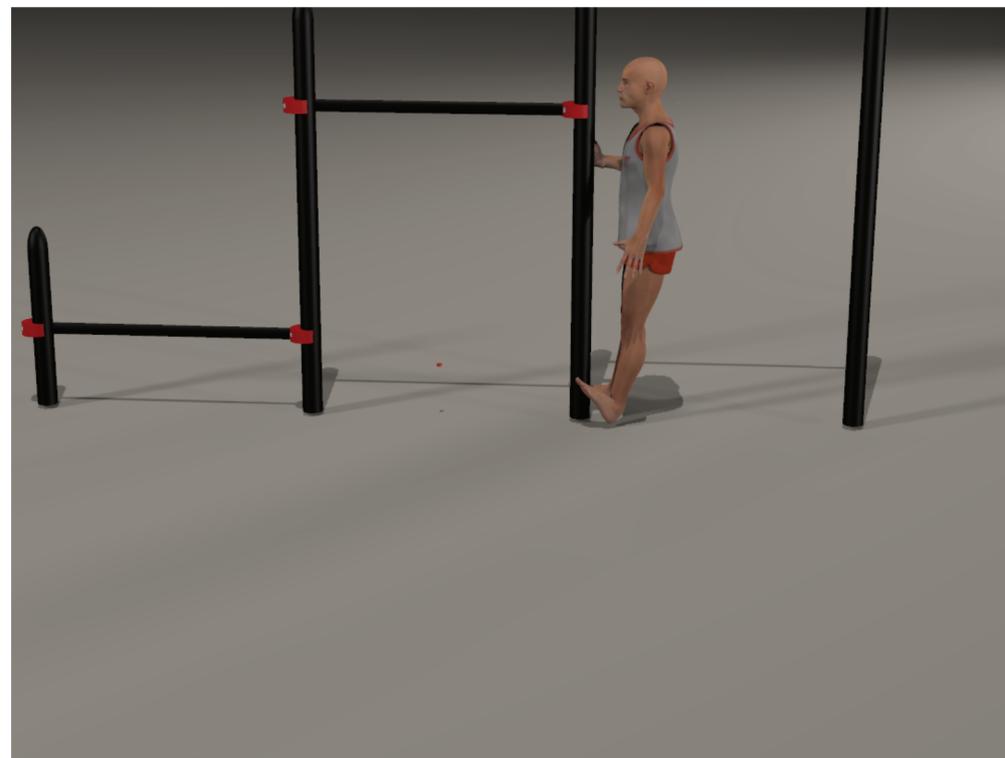


Diese Übung wird in der Regel an einem Türrahmen ausgeführt, generell funktioniert aber jeder Gegenstand der die Position in Bild 1 ermöglicht.

Für die Startposition stellen wir unsere Füße gegen den Türrahmen und greifen mit einer Hand an den Türrahmen - die Finger sollten dort eingehakt werden.

Dann ziehen wir uns mit dem Arm soweit ran, dass die Nase den Türrahmen berührt, und lassen uns dann kontrolliert wieder ab.

Anmerkung: Man wird dazu tendieren, sich am tiefsten Punkt etwas zu drehen, sodass das Gesicht vom Türrahmen wegzeigt. Dies ist in Ordnung, sofern man sich denn während der Wiederholung wieder zum Türrahmen hin dreht.



Überzüge



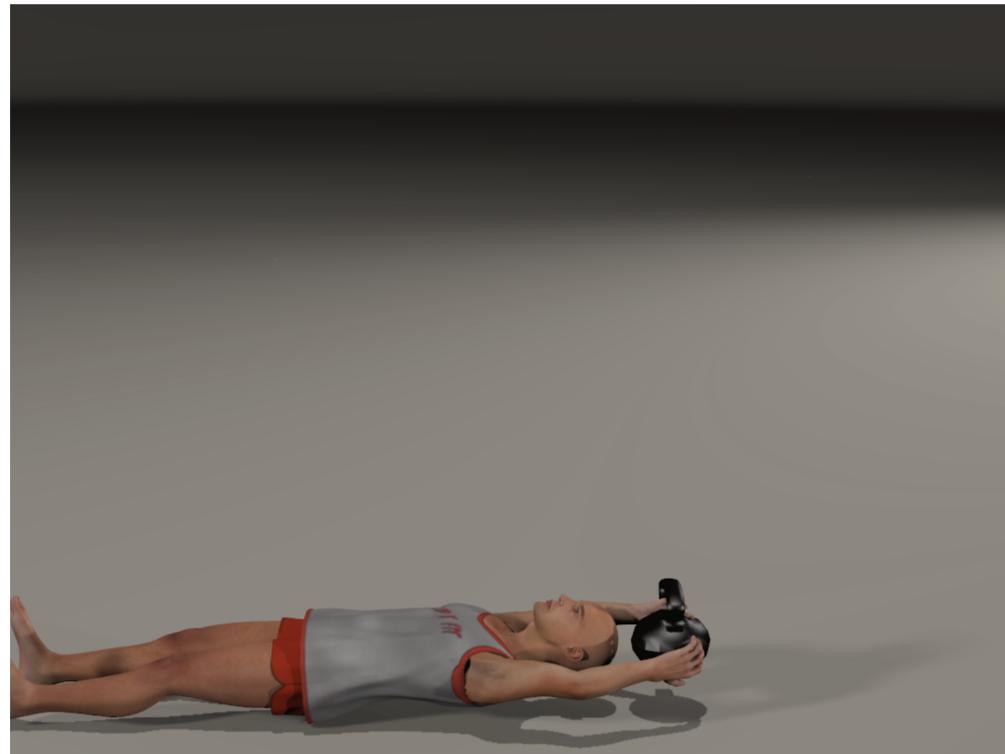
Für diese Übung benötigen wir wieder den allseits vertrauten Rucksack, welcher mit Büchern gefüllt werden sollte.

Diesen legen wir uns auf die Hüfte, und legen uns dann auf den Rücken auf den Boden.

Dann greifen wir den Rucksack mit beiden Händen an den Seiten, als ob wir ihn zusammendrücken wollen, und heben ihn über die Schultern in die Startposition (Bild 1).

Die eigentliche Bewegung ist nun recht simpel. Ziel der Übung ist es, den Rucksack hinter dem Kopf auf den Boden abzulegen (und sinnigerweise auch wieder hoch).

Dabei ist es enorm wichtig, dass der obere Bauchmuskel angespannt wird, da sonst der Rücken während der Übung ins Hohlkreuz gezogen wird.



Unterarmstütz seitlich

Der Unterarm-Seitstütz ist der böse Cousin des Unterarm Stützes. Zu Beginn bietet es sich an, in einer Stützposition zu starten. Nun legt man einen Unterarm auf den Boden und dreht den Rest des Körpers zur Seite.

Wichtig ist es, dass während der Übung die Gesäßmuskulatur angespannt wird, da man sonst zu Fehlhaltungen tendiert, die dem Zweck der Übungen widersprechen.

Die Füße können während der Übung wie im Bild gehalten werden, aufeinander gelegt werden, oder hintereinander (dann der obere Fuß nach hinten!) auf dem Boden aufgesetzt werden.



Wall Taps

Für diese Übung wird ein etwa kniehohes Gegenstand benötigt (Stuhl /Couch). Wir beginnen im Stütz vor diesem Gegenstand. Nun heben wir die linke Hand vom Boden und setzen sie auf Couch/Stuhl, sodass eine Hand den Körper stützt, während die andere den Körper am seitlichen Kippen hindert.

Mit der Hand auf der Couch üben wir nun Druck nach unten aus, sodass wir die rechte Hand vom Boden heben und neben die Linke setzen können (Bild 2).

Diese Position wird für 1-2 Sekunden beibehalten, dann wird die Bewegung umgekehrt, sodass man wieder in die Ausgangsposition (Bild 1) kommt.



Wandsitz

Schulzeit lässt grüßen - jeder kennt bestimmt noch den alten Sportlehrer, welcher im Rahmen des Krafttrainings für die Beine diese Übung ausführen ließ.

Wir wollen uns ihrer hier ebenfalls bedienen, jedoch mit ein paar kleinen Veränderungen.

Um die Position einzunehmen stellt man sich einen Schritt vor eine Wand und streckt das Gesäß schräg runter bis es Kontakt mit der Wand hat. Nun richtet man den Oberkörper auf, sodass der komplette Rücken an der Wand anliegt.

Die Hüfte sollte dabei leicht unterhalb der Ebene des Knies liegen, die Schienbeine senkrecht zum Boden stehen.

Wichtig ist: während der gesamten Übung drückt man mit den Füßen den Oberkörper gegen die Wand, da man sonst Gefahr läuft, dass die Arbeit vom Sehnen und Bänder Apparat geleistet wird (und nicht von der Muskulatur).



Wechselstütz

Diese Übung trainiert den Bauch auf eine besondere Art und Weise, da sie Rotation mit Stabilisation verbindet.

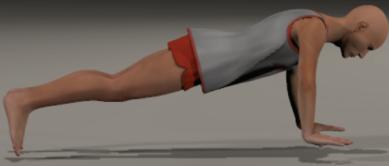
Wir beginnen auch hier wieder im Stütz. Nun nehmen wir eine Hand vom Boden, und legen stattdessen den gesamten Unterarm ab. Diesen Prozess wiederholen wir mit der zweiten Seite.

Die zweite Phase der Wiederholung stellt sich identisch dar. Zuerst wird wieder eine Hand aufgesetzt, dann das Gewicht auf diese verlagert um den anderen Arm bewegen zu können.

Der Wechselstütz ist im Prinzip nichts anderes als der Wechsel zwischen Stütz und Unterarmstütz.

Damit er aber effektiv ausgeführt werden kann, muss man sich darauf konzentrieren möglichst viel Gewicht auf die Arme zu verlagern und den Körper möglichst gerade zu halten.

Man neigt gerne dazu durch ein Heben des Po's Last aus der Übung rauszunehmen. Dies widerspricht aber dem damit verfolgten Zweck. Also: Arme etwa unter der Brust aufsetzen, Rumpf anspannen und loslegen !



Y-T-W Raise



Die Reverse Flys, welche wir vorher beschrieben haben, sind ein Teil dieser Übung. Wir erweitern besagte Übung nun dadurch, dass wir die Arme nicht nur zur Seite heben, sondern auch noch in zwei weitere Richtungen.

Die Startposition ist die mittlererweile bekannte Position aus Bild 1 (Zur Erinnerung siehe Kreuzheben oder Reverse Flys). Nun heben wir beide Arme gestreckt nach oben, bis wir etwa auf Höhe der Ohren angekommen sind (Bild 2). Wieder in der Startposition angekommen ändern wir nun den Winkel etwas ab und heben die Arme etwa im 45° Winkel vom Körper weg (immer noch auf die selbe Höhe wie in Bild 1!).

Und - aller guten Dinge sind bekanntlich 3 - ein letztes Mal hängen wir nun noch die klassischen Reverse Flys dran, heben die Arme also im 90° Winkel vom Körper weg.



Frontkniebeugen

Hierfür benötigen wir wieder einen Rucksack. Diesen halten wir etwa auf Kopfhöhe vor dem Körper (siehe Bild 1).

Die Füße sind etwa schulterbreit auseinander, leicht nach außen gedreht ($\sim 30^\circ$). Dann wird der Rumpf angespannt und die Wiederholung begonnen.

Der Vorgang während einer Kniebeuge ähnelt eigentlich dem des Hinsetzens. Im Prinzip machen wir nichts anderes, als uns auf einen unsichtbaren Stuhl zu setzen. Das Ziel jeder Wiederholung ist es, das Gesäß zwischen die Füße zu setzen. Das wird bei den wenigsten funktionieren - wir sind einfach nicht so beweglich - aber bis zur Position in Bild 2 sollte jeder problemlos kommen. Der Endpunkt jeder Wiederholung ist dadurch gegeben, dass der Rücken beginnt sich zu runden. Oberste Regel während der gesamten Übung ist: der Rücken muss die ganze Zeit gerade gehalten werden - wichtig dabei ist: einen geraden Rücken kann man auch parallel zum Boden haben.



Kniebeugen

Eigentlich ohne Rucksack, aber es gibt kaum eine Instanz im Programm, wo wir diese Übung ohne Rucksack durchführen.

Die Startposition für eine erfolgreiche Kniebeuge ist von entscheidender Bedeutung - deswegen hier einmal ausführlich.

Wir stellen uns etwa schulterbreit hin, die Zehen zeigen dabei 15-30° nach außen, die Arme werden zur Stabilisation genutzt. Vor Beginn jeder Wiederholung wird das Gesäß angespannt und dann der Bauchraum mit möglichst viel Luft gefüllt.

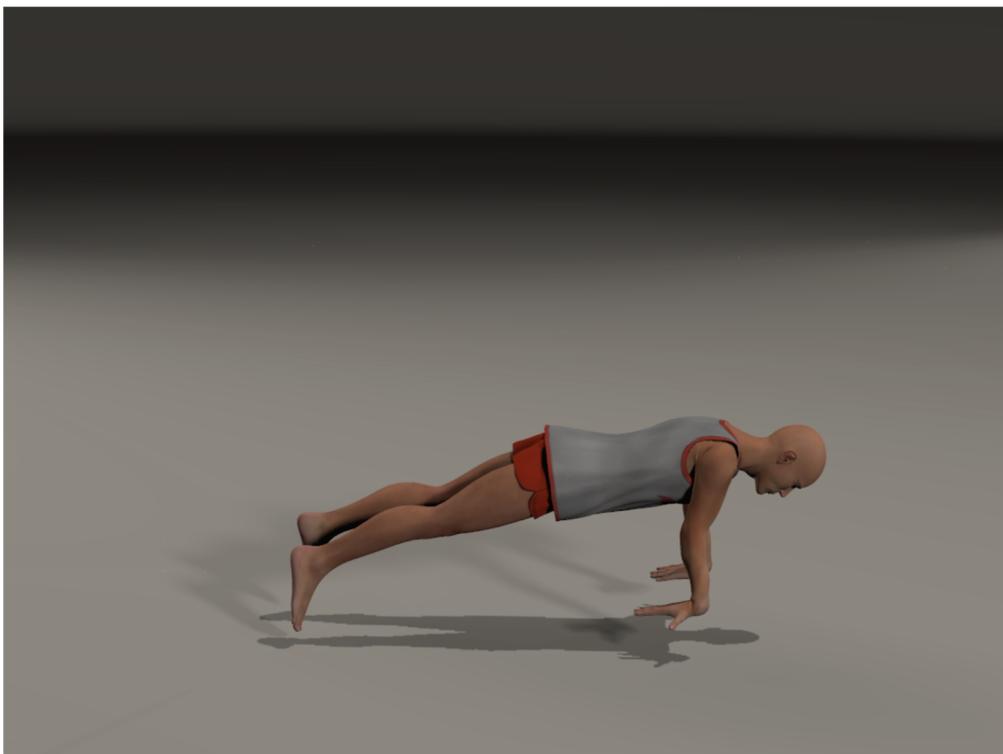
Anschließend beugt man Hüfte und Knie gleichzeitig, und versucht das Gesäß möglichst nahe an die Ferse zu bringen.

Die Wiederholung ist dann vorbei, wenn der untere Rücken sich einrundet. Bei einigen wird dies gar nicht passieren, bei einigen irgendwo unterhalb der Position in Bild 2. Jeder der hier angesprochenen Leser sollte jedoch in der Lage sein die Position in Bild 2 einzunehmen. Hierfür muss ggf. etwas geübt werden, aber dies ist die Mindestanforderung.



Dehnen

Es empfiehlt sich nach jeder Trainingseinheit eine kleine Dehnungsphase einzulegen. Dafür einfach die unten gezeigten Positionen ca 30s halten.







Trainingsplan

Block 1

Trainingsform:
Intervalltraining
Häufigkeit: 3x pro
Woche
Dauer: ~30min

Tag 1

Übung	Muskelgruppe	Sätze	Wiederholungen	
1	Liegestütz	Brust	3	Max.
2	Rudern	Rücken	3	Max.
3	Wandsitz	Beine	3	Max.
4	L-Sitz	Bauch	3	Max.

An Tag 1 legen wir den Fokus auf ein Ganzkörpertraining. Die Übungen sind als Zirkel zu absolvieren, d.h. zuerst wird ein Satz Liegestütz absolviert, dann ein Satz Rudern usw. Außer der Zeit von Übung zu Übung gibt es zwischen den einzelnen Übungen keine Pause. Diese machen wir nach Übung 4, und sollte 120 Sekunden nicht überschreiten.

Jeder Satz wird bis zum Muskelversagen ausgeführt, den ganzen Zirkel gilt es insgesamt 3x zu machen. Dabei wird die Wiederholungszahl sehr wahrscheinlich während den weiteren Sätzen sinken, das ist in Ordnung.

Tag 2

Übung	Muskelgruppe	Sätze	Wiederholungen	
1	V-Liegestütz	Brust	3	Max.
2	Klimmzug	Rücken	3	Max.
3	Ausfallschritte	Beine	3	Max.
4	Bergsteiger diagonal	Bauch	3	Max.

Tag 2 folgt im Muster Tag 1. Für die Klimmzüge ist nur die Negative (also das Ablassen aus dem Hang) relevant. Dafür am einfachsten einen Stuhl neben eine stabile Tür stellen, und ein Handtuch über die Tür werfen, damit diese nicht zuschlägt.

Tag 3

Übung		Muskelgruppe	Sätze	Wiederholungen
1	Dips	Brust	3	Max.
2	Rudern einarmig	Rücken	3	Max.
3	Kniebeugen	Beine	3	Max.
4	Flutter Kicks	Bauch	3	Max.

Zum Abschluss der Woche nun noch eine dritte Runde, diesmal mit etwas einfacheren Übungen. Alle Übungen sind (wie oben beschrieben) bis zum Muskelversagen auszuführen.

Woche 1 geschafft

Woche 2

Wir wiederholen Woche 1 diese Woche noch einmal, damit der Körper genug Zeit hat sich an die Belastung zu gewöhnen, welche in den kommenden Wochen auf ihn zukommt. Das bedeutet, es sind noch einmal die folgenden Einheiten zu absolvieren:

Übung		Muskelgruppe	Sätze	Wiederholungen
1	Liegestütz	Brust	3	Max.
2	Rudern	Rücken	3	Max.
3	Wandsitz	Beine	3	Max.
4	L-Sitz	Bauch	3	Max.

Übung		Muskelgruppe	Sätze	Wiederholungen
1	V-Liegestütz	Brust	3	Max.
2	Klimmzug	Rücken	3	Max.
3	Ausfallschritte	Beine	3	Max.
4	Bergsteiger diagonal	Bauch	3	Max.

Übung		Muskelgruppe	Sätze	Wiederholungen
1	Dips	Brust	3	Max.
2	Rudern einarmig	Rücken	3	Max.
3	Kniebeugen	Beine	3	Max.
4	Flutter Kicks	Bauch	3	Max.

Woche 3 & 4

Wir behalten das bisherige Training noch 2 Wochen bei, erweitern es jedoch um 1 weiteres Modul. Zusätzlich zu dem Protokoll der Wochen 1 und 2 gilt es nun - entweder nach jedem Training oder an einem separaten Wochentag - eine Cardioeinheit zu absolvieren. Damit geben wir dem Körper nicht die Zeit, die er braucht um sich an die Belastung zu gewöhnen, sondern kurbeln die alten Zellen noch einmal ordentlich an, bevor es am Ende von Woche 4 in den zweiten Block geht.

Nach jeder Trainingseinheit gibt es nun eine Cardioeinheit. Diese wird bewusst kurz aber hart gehalten, damit sie sich einfacher in den Alltag integrieren lässt.

Die nähere Form ist dabei eigentlich unwichtig, sodass sich jeder Leser seine bevorzugte Art und Weise aus den drei unten aufgeführten Einheiten aussuchen kann.

Einheit 1:
20s Sprint
40s Pause
10 Runden

Einheit 2:
1min Seilspringen
1min Pause
8 Runden

Einheit 3:
1min Bergsteiger
1min Hockstrecksprung
1min Hampelmann
5 Runden

Block 2

Trainingsform:
Intervalltraining
Häufigkeit: 4x pro
Woche
Dauer: ~30min

Selbstverständlich gibt es auch in Block 2 einige Cardioeinheiten.
Wir haben natürlich keine Mühen gescheut und für euch 5 Cardioeinheiten zusammengestellt. Für diesen Block gilt: nach jeder Einheit 10minuten Cardio. Wie diese gefüllt werden ist jedem selbst überlassen - wählt euch eine der Einheiten von unten aus und legt los !

Einheit 1:

100m Sprints x 10

Wir wollen nach jeder Runde wieder zum Start zurück gehen. Dies benutzen wir als Pausenzeit.

Einheit 2:

Tabata Seilspringen x2

8 minuten wechseln sich 20 Sekunden Seilspringen mit 10 Sekunden Pause ab.

Einheit 3:

1 Burpee - 1 Hampelmann

2 Burpees - 2 Hampelmänner

3 Burpees - 3 Hampelmänner

....

10 Burpees - 10 Hampelmänner

Einheit 4:

3 Liegestütz

3 Kniebeugen

3 Klimmzüge

Diesen Vorgang gilt es 10 Minuten lang durchzuführen

Einheit 5:

100 Seilsprünge

100 Bergsteiger

100 Shoulder Taps

100 Seilsprünge

Tag 1

Übung		Sätze	Wiederholungen
1	Liegestütz	10	Leiter, beginnend bei 10
2	Stützlauf	10	Beliebig.

Übung		Sätze	Wiederholungen
1	Überzüge	3	20
2	Hose hoch ziehen	3	20
3	Reverse Flys	3	20

Anders als im ersten Block werden wir hier die Muskelgruppen trennen, sodass wir ein intensiveres Training für die einzelnen Muskeln durchführen können. Jede Trainingseinheit wird aus 2 Blöcken bestehen, die ähnlich wie die obigen angeordnet sind. Jeder Block enthält die Aufgaben, die für den Tag und die Muskelgruppe zu erfüllen sind.

Für den ersten Teil benötigen wir etwas Platz, auf dem wir uns bewegen können (der Platz vorm Sofa oder der Flur eignen sich wunderbar dafür). Wir stecken uns eine ~3-5m Strecke ab und starten im Stütz an einem Ende. Dort machen wir 10 Liegestütz. Nach der letzten Wiederholung laufen wir im Stütz seitwärts ans Ende unserer Strecke und machen dort 9 Liegestütz. Nun wieder zurück ans andere Ende (immer im Stützlauf) und 8 Wiederholungen. Dies führen wir fort, bis wir bei 0 angekommen sind.

Der zweite Teil des Workouts folgt einer klassischen Trainingsstruktur. Von jeder angegebenen Übung sind 3 Sätze mit jeweils 20 Wiederholungen zu absolvieren. Wichtig dabei ist es, die Pausen innerhalb der Sätze zu minimieren. Am Ende eines jeden Satzes gibt es 60sec Pause.

Tag 2

Übung		Sätze	Wiederholungen
1	Frontkniebeugen	3	AMRAP
2	Hip Extensions	3	AMRAP

Übung		Sätze	Wiederholungen
1	L-Sitz	beliebig	Solange, bis 60s erreicht wurden
2	Brücke	8	8x20s mit 10s pause

Für die Frontkniebeugen nehmen wir uns unseren Rucksack und halten diesen vor dem Körper auf Kopfhöhe. Diese Übung ist die vielleicht wichtigste im ganzen Programm, da sie den Mechanismus einer Kniebeuge am besten vermittelt.

Wenn wir den Rucksack schon in der Hand halten können wir uns danach auch mit diesem auf den Boden legen, den Rucksack auf der Hüfte platzieren und damit Po-Brücken machen. Es gilt immer abwechselnd (1 Satz Kniebeugen 1 Satz Brücke) so viele Wiederholungen wie möglich zu schaffen.

Für den zweiten Teil wird eine Uhr o.ä benötigt. Übung 1 ist ein L-Sitz, den es für insgesamt 60s zu halten gilt. Liegt die maximale Haltezeit bei 5sec resultiert das in 12 Sätzen. Wer 30s schafft muss nur 2 Sätze machen.

Die Brücke danach wird im Tabata Protokoll absolviert. Das bedeutet, dass die oberste Position 20s gehalten wird. Anschließend hat man sich 10s Pause verdient. Diesen Vorgang wiederholt man insgesamt 8x für eine Gesamtdauer von 4min.

Tag 3

Übung		Sätze	Wiederholungen
1	Liegestütz – Füße erhöht	3	Max.
2	Liegestütz	3	Max.
3	Liegestütz schräg	3	Max.

Übung		Sätze	Wiederholungen
1	Rudern	3	20
2	Y-T-W Raise	3	20

Tag 3 ist nun wieder ein Oberkörpertag. Im ersten Teil wird ein sogenannter Drop Satz absolviert. Das bedeutet: Jede Übung wird nacheinander absolviert. Wir beginnen mit Übung 1, dann folgt sofort Übung 2, dann Übung 3, für jeweils so viele Wiederholungen wie möglich. 90-120sec Pause, und das ganze wird insgesamt 3x gemacht.

Der zweite Teil ist dafür diesmal etwas angenehmer gestaltet. 3 Sätze Rudern mit je 20 Wiederholungen, gefolgt von 3 Sätzen Y-T-W (jeder Buchstabe ist eine Wiederholung) runden die heutige Trainingseinheit ab.

Tag 4

Übung		Sätze	Wiederholungen
1	Frontkniebeugen	3	AMRAP
2	Kreuzheben	3	12-15

Übung		Sätze	Wiederholungen
1	Flutter Kicks	beliebig	100
2	Unterarmstütz	beliebig	100sec

Der heutige Tag ist wieder ein Unterkörpertraining. Gewöhnt euch schonmal an die Frontkniebeugen, die kommen nämlich häufiger. Wir nehmen uns wieder den Rucksack, halten diesen vorm Körper etwa auf Kopfhöhe und machen Kniebeugen damit.

Danach packen wir jedes mögliche Loch voll und machen 3 Sätze Kreuzheben. Wichtig ist es hierbei darauf zu achten, dass der Rücken immer angespannt bleibt. Die Frontkniebeugen sowie das Kreuzheben sind sehr belastend für den oberen Rücken, sodass dieser während dieses Blocks wahrscheinlich am ehesten nachgibt.

Der zweite Block ist eine Runde Bauch. Wir machen 100 Flutter Kicks, also 50x das linke Bein absenken und 50x das rechte Bein. Danach drehen wir uns um, stützen uns auf die Unterarme und sammeln 100 Sekunden Haltezeit an. Beide Übungen sind wieder in sovielen Sätzen wie nötig, aber so wenig wie möglich.

Tag 1

Übung		Sätze	Wiederholungen
1	V-Liegestütz	4	8-12
2	Bankdrücken	4	8-12
3	Stütz einarmig	4	2x30sec pro Seite

Übung		Sätze	Wiederholungen
1	Rudern isometrisch	4	20sec Arbeit, 10s Pause
2	Klimmzug isometrisch	4	20sec Arbeit, 10s Pause

Die heutige Einheit beginnt relativ angenehm, mit klassisch Bodybuilding (keine Sorge - ist die einzige Einheit). Wir beginnen mit zwei Übungen, die für 4 Sätze mit je 8-12 Wiederholungen ausgeführt werden, mit 60sec Pause zwischen den Sätzen. Diesmal werden erst alle 4 Sätze von einer Übung abgeschlossen, bevor die nächste begonnen wird.

Das Drama findet heute im zweiten Teil statt. In der ersten Übung führen wir mittels des Tabata Protokolls eine Vorerärmung durch. Dafür wird die oberste Position der Ruderübung eingenommen und für insgesamt 4x 20sec gehalten (wieder 20sec Arbeit und 10sec Pause).

Nun geben wir uns an die Klimmzüge. Nach dem selben Muster wollen wir uns nun in der obersten Position des Klimmzugs halten (hierfür wieder den Stuhl zu Hilfe nehmen oder springen).

Hier gilt es nun, nicht loszulassen bevor die 20sec vorbei sind! Harte Arbeit war schließlich schon immer ehrlich!

Tag 2

Übung		Sätze	Wiederholungen
1	Frontkniebeugen	3	AMRAP
2	Weitsprung	3	3-5

Übung		Sätze	Wiederholungen
1	L-Sitz	beliebig	Solange, bis 60s erreicht wurden
2	Brücke	8	8x20s mit 10s pause

Anders als im ersten Block werden wir im Training der unteren Körperhälfte immer wieder sehr ähnliche Übungen ausführen. Dies hat den Hintergrund, dass eine solide Grundlage geschaffen werden sollte um später in verschiedene Richtungen zu arbeiten. Und für diese Grundlage gibt es nunmal nur ein begrenztes Kontingent an Übungen.

Wir wiederholen also die Frontkniebeugen wieder, und hängen diesmal einen Weitsprung an. Für den Weitsprung ist es wichtig, dass dieser tatsächlich auf maximale Distanz aus dem Stand durchgeführt werden sollte. Nach 3-5 Wiederholungen sollte hier Schluss sein, wer mehr schafft ist nicht weit genug gesprungen.

Block 2 ist bereits bekannt. Ziel ist es hier, die Leistung der letzten Einheit zu verbessern. Wer also beim letzten Mal 5 Sätze für seine 60s gebraucht hat sollte sich nun an 4 Sätzen versuchen.

Ähnliches Vorgehen bei der Brücke: versucht doch mal für einen Satz je ein Bein hochzunehmen.

Tag 3

Übung		Sätze	Wiederholungen
1	Klimmzug negative	10	10WDH Leiter
2	Ruderschaukel	10	10WDH Leiter

Übung		Sätze	Wiederholungen
1	Handstand	3	30sec
2	Liegestütz - statisch	3	Max.
3	Stütz einarmig	3	2x30sec pro Seite

Die heutige Einheit beginnt einmal umgedreht, da der Anteil für den Rücken deutlich intensiver ist. Wir führen zu Beginn Klimmzug negative durch - das bedeutet wir wollen uns aus der obersten Position langsam ablassen.

Hierbei wird wieder eine Leiter durchgeführt. Wir beginnen also mit 10 Wiederholungen, gönnen uns dann eine Pause, und fahren dann mit 9 Wiederholungen fort, bis wir bei 0 angekommen sind.

Um der Rückenmuskulatur nun erfolgreich den Rest zu geben wiederholen wir den Prozess nun mit der Ruderschaukel. Einmal hin und her ist dabei eine Wiederholung.

Der zweite Teil besteht heute nur aus Halteübungen. Wir beginnen im Handstand an der Wand, und wollen diesen für 30sec halten. Danach kommen wir von der Wand runter, und lassen uns in einen Liegestütz nieder.

Das Ziel ist es hier, sich solange wie möglich über dem Boden zu halten, aber ohne diesen zu berühren. Zum Abschluss führen wir noch einen einarmigen Stütz mit 30sec pro Seite aus.

Und wiederholen diesen Vorgang noch zwei weitere Male.

Das hier die Zeiten eventuell nicht mehr eingehalten werden können ist normal, gebt einfach euer bestes möglichst nah an die vorgeschriebenen Zeiten ranzukommen.

Tag 4

Übung		Sätze	Wiederholungen
1	Frontkniebeugen	3	AMRAP
2	Hip Marches	3	20 pro Seite

Übung		Sätze	Wiederholungen
1	Hyperextensions	3	20
2	Unterarmstütz	8	20s Halten/10s Pause

Block 1 ist mittlererweile bekannt - 3 Sätze Kniebeugen bis zum Versagen, hoffentlich mehr als letztes Mal.

Für die zweite Übung nehmen wir die Brückenposition ein. Nun heben wir einen Fuß vom Boden und ziehen das Knie auf dieser Seite in Richtung Nase hoch. Bein wieder absetzen und mit der anderen Seite wiederholen.

Im zweiten Block greifen wir den Unterarmstütz wieder auf. Diesmal mit dem bekannten Tabata Protokoll.

Die Hyperextensions können wahlweise davor oder danach durchgeführt werden, die Übungsreihenfolge ist heute relativ irrelevant.

Tag 1

Übung		Sätze	Wiederholungen
1	Liegestütz mit Rucksack	3	3-5
2	Trizepsstrecken seitlich	3	8-12
3	Wechselstütz	3	20

Übung		Sätze	Wiederholungen
1	Klimmzug mit Unterstützung	3	Max. WDH in 60sec
2	Rudern mit Rucksack – Nur Negative	3	Max. WDH in 60sec

Der heutige Zirkel ist der wahrscheinlich anstrengendste des gesamten Trainings bis zu diesem Punkt. Was ihn als Herausforderung aber auch wieder interessant machen sollte!

Im ersten Block schnallen wir uns unseren Rucksack um und führen Liegestütz damit aus. Dabei gilt der Fokus der Abwärtsbewegung. Diese ist solange langsam durchzuführen wie möglich. Wem danach die Energie ausgeht kann sich wieder in die Ausgangsposition zurück schummeln (durch Beinunterstützung). Wichtig ist hier, dass das Ablassen auf den Boden 5-8sec dauern sollte.

Anschließend ziehen wir den Rucksack wieder aus (legt ihn aber nicht zu weit weg) und führen 3 Sätze von Übung 2 aus. Zum Ausbrennen folgt dann noch Übung 3.

An diesem Punkt dürften sich die Arme wie Pudding anfühlen - aber keine Gnade heute. Im zweiten Block führen wir Klimmzüge mit Unterstützung aus. Das bedeutet, dass wir die Beine benutzen wollen um bei der Bewegung zu unterstützen (wer seine Klimmzüge an der Tür macht kann auch springen). Ziel sind hier maximale Wiederholungen in 60sec. Das Ganze 3 Sätze.

Nun greifen wir uns wieder den Rucksack und führen die Liegestütz noch einmal aus - nur anders herum. Nach der selben Idee führen wir Rudern aus, und konzentrieren uns dabei auf das Ablassen.

Wer sich wieder hoch ziehen kann - Kompliment - kann dies gerne tun, ist allerdings nicht verpflichtend.

Tag 2

Übung	Sätze	Wiederholungen	
1	L-Sitz	beliebig	Solange, bis 60s erreicht wurden
2	Brücke	8	8x20s mit 10s pause

Übung	Sätze	Wiederholungen	
1	Kniebeugen mit Rucksack	3	AMRAP
2	Wandsitz	3	20 pro Seite

Wir greifen den L-Sitz noch einmal auf. Ziel ist es hierbei - wie eingangs erwähnt - bei jeder Trainingseinheit weniger Pausen zu benötigen. Wer also beim ersten Mal 6 Sätze gebraucht hat sollte sich solange den 3-4 Sätzen annähern.

Für den zweiten Block drehen wir die Position des Rucksacks heute einmal und ziehen ihn heute einmal an. Mit dem Rucksack auf dem Rücken gilt es nun, so viele Kniebeugen wie möglich zu absolvieren. Wer nach den 3 Sätzen noch laufen kann - keine Sorge wir haben an euch gedacht. Übung 2, der Wandsitz, heute einmal etwas anders. Wir nehmen die beschriebene Ausgangsposition ein und strecken nun ein Bein nach vorne aus, halten es dort für einen kurzen Augenblick, und wechseln dann über zum anderen Bein. In diesem Muster gilt es, 20 Wiederholungen pro Seite zu schaffen.

Tag 3

Übung		Sätze	Wiederholungen
1	Shoulder Taps	beliebig	100
2	Wall Taps	beliebig	100
3	Handstand	beliebig	100sec

Übung		Sätze	Wiederholungen
1	Rudern einarmig	3	20WDH pro Seite
2	Rudern vorgebeugt	3	20WDH pro Seite

Der Fokus heute liegt auf einer Menge einarmigen Bewegungen. Das Ziel ist im ersten Block sehr einfach: Möglichst schnell 100 Wiederholungen der genannten Übungen erreichen. Nicht mehr, nicht weniger.

Im zweiten Block führen wir wieder unsere 3 Sätze mit 20 Wiederholungen durch. Hierbei wird immer erst eine Übung abgeschlossen, bevor die nächste begonnen wird. Allerdings - da während der Übung immer nur eine Seite arbeitet, fällt die Pause weg. Die 3 Sätze pro Seite werden auf jeder Übung ohne Pause absolviert.

Tag 4

Übung		Sätze	Wiederholungen
1	Kniebeugen mit Rucksack	3	AMRAP
2	Ausfallschritte	3	20 pro Seite

Übung		Sätze	Wiederholungen
1	Unterarmseitstütz	3	1min/Seite
2	Unterarmstütz	3	2min Haltezeit
3	Hyperextensions	3	20WDH

Übung 1 ist klar mittlererweile: mehr Wiederholungen als letztes Mal, danach Ausfallschritte.

In Block 2: Für die beiden Halteübungen ist hier diesmal eine maximale Satzanzahl angegeben. Versucht die Zeit, die rechts steht, mit maximal 3 Sätzen zu erreichen. Für Übung 1 gilt natürlich 3 Sätze pro Seite.

Tag 1

Übung		Sätze	Wiederholungen
1	Liegestütz – Volle ROM	beliebig	20
2	V-Liegestütz – Volle ROM	beliebig	20

Übung		Sätze	Wiederholungen
1	Klimmzug statisch	3	Max. Haltezeit
2	Rudern Negative 1 Stufe höher	3	Max. WDH

Heute stellen wir ein neues Konzept vor: PIIT Training.
Für Block 1 werden zwei Erhöhungen für die Hände benötigt (zwei Bücher reichen völlig). Nun werden von beiden Übungen 20 Wiederholungen absolviert. Dabei gilt: voller Bewegungsumfang! wer abkürzt beschießt sich nur selbst. So viele Pausen wie nötig, aber so wenig wie möglich, um die 20 WDH zu absolvieren sind das Ziel.

In Block 2 Hängen wir zuerst ein bisschen. 3 Sätze mit maximaler Haltezeit in der obersten Klimmzugposition sind das Ziel.

Als zweite Übung Rudern wir heute wieder. Auch hier 3 Sätze mit maximaler Wiederholungsanzahl. Wichtig ist hierbei jedoch: das Ablassen sollte eine Stufe schwerer geschehen als das Hochziehen. Das bedeutet: wer seine Füße beim Hochziehen aufgesetzt hat, streckt seine Beine komplett beim Ablassen. Wer die Übung mit gestreckten Beinen ausführt legt seine Beine beim Ablassen auf einen Stuhl. Gucken was zuerst nachlässt - der Muskel oder die Koordination!

Tag 2

Übung		Sätze	Wiederholungen
1	Kniebeugen mit Rucksack	3	AMRAP
2	Bulgarische Kniebeugen	3	20 pro Seite

Übung		Sätze	Wiederholungen
1	Brücke	3	20
2	Bergsteiger diagonal	3	20

Block 1 besteht wieder aus unserer Grundübung Kniebeugen - der Ablauf ist genau der selbe wie immer. Zusätzlich dazu gibt es nun noch eine zweite Begegnung mit der Übung - diesmal mit dem bösen Cousin. Die bulgarischen Kniebeugen nach Übungsbeschreibung ausführen, so viele wie gehen mit Ziel 20 (selbstverständlich ohne Rucksack).

Block 2 heute etwas dynamischer. Wir wollen 20 Wiederholungen der Brücke absolvieren. Das heißt, es ist die oberste Position einzunehmen, für 1-2 Sekunden zu halten, und dann darf man sich wieder ablassen (um die nächste Wiederholung zu beginnen versteht sich).

Ähnliches gilt für den Bergsteiger in Übung 2 - hier sind natürlich 20 Wiederholungen pro Seite gemeint, aber das dürfte sich mittlerweile von selbst verstehen.

Tag 3

Übung		Sätze	Wiederholungen
1	Plyometrische Liegestütze	3	Max. WDH in 60s
2	Trizepsstrecken	3	Max. WDH in 60s
3	Liegestütz mit Rucksack	3	Max. WDH in 60s

Übung		Sätze	Wiederholungen
1	Rudern mit Rucksack	1	20WDH

Letzte Oberkörpereinheit in Block 2 - wuhu!

Zum Abschluss dann noch einmal ein AMRAP gepaart mit einem PIIT Satz.

Im ersten Block führen wir plyometrische Liegestütz aus - auch allgemein als Klatschliegestütz bekannt. Dafür am besten die Hände auf einen erhöhten Gegenstand legen, sodass sich der Körper irgendwo zwischen 30° und 60° zum Boden befindet. Nun führt man einen normalen Liegestütz aus. Der Clue liegt hierbei jedoch daran, dass man sich so stark hochdrücken muss, dass die Hände kurz (nur 2-5cm) vom Gegenstand gelöst werden können.

Am Ende wartet dann noch einmal der Rucksack. Und diesmal machen wir Liegestütz damit. Ganze Liegestütz. So viele Wiederholungen wie gehen in 60 Sekunden. Dabei gilt: 1 ist genauso gut wie 20, solange beides wirklich eine maximale Anstrengung war.

Zum Abschluss gibt es nun noch einen PIIT Satz. Also Rucksack direkt anlassen und Rudern. 20 Wiederholungen mit so wenig Pausen wie möglich. Auch hier: voller Bewegungsumfang ist das Maß aller Dinge.

Tag 4

Übung		Sätze	Wiederholungen
1	Kniebeugen mit Rucksack	beliebig	EMOM - 15mins

Übung		Sätze	Wiederholungen
1	L-Sitz	beliebig	Solange, bis 60s erreicht wurden
2	Brücke	8	8x20s mit 10s pause

Letzte Einheit für diesen Block - und wir legen noch einmal richtig los.

Block 1 ist diesmal nur mit einer Übung besetzt. Wir machen Kniebeugen mit unserem lieben Rucksack. Hierfür wird eine Uhr benötigt, an der man 60sek ablesen kann. Nun wird nach folgendem Muster gearbeitet:

00:00 - 01:00: 2 Wiederholungen

01:00 - 02:00: 4 Wiederholungen

..

14:00 - 15:00: 32 Wiederholungen

Jede Minute werden 2 Wiederholungen mehr ausgeführt als in der letzten Minute - für insgesamt 15 Minuten. Wer vor Ende der 60 Sekunden mit den Wiederholungen fertig ist hat Pause - solange bis die nächste Minute losgeht.

Block 2 ist bekannt. Ziel wäre hier, den L-Sitz in maximal 2 Sätzen zu schaffen. Danach 8 Sätze Brücke zum Abschluss. Versucht hier dochmal 4 Sätze auf einem Bein, und 4 Sätze auf dem anderen Bein zu erledigen.

Block 3

Trainingsform:
Intervalltraining
Häufigkeit: 4x pro
Woche
Dauer: 30-45min

Willkommen zum letzten Trainingsblock für dieses Programm. Nach den letzten 8 Wochen gilt nun, noch einmal alles zu mobilisieren und die letzten 4 Wochen zu überstehen.

Block 3 besteht aus 4 Trainingstagen pro Woche. An den Tagen 1 und 3 werden wir einige der alt bekannten Einheiten wiederholen, damit der bereits gemachte Fortschritt sichtbar wird - schließlich sollte man sich stets daran erinnern warum man sich das ganze eigentlich antut.

Tag 1 und 3 werden durch eine neue Einheit an Tag 2 und 4 ergänzt. Zuerst die gute Nachricht: kein Cardio mehr nach dem Training. Jetzt die schlechte: die Cardioeinheiten kriegen einen eigenen Tag.

Tag 2 und 4 bestehen aus einer Trainingsform, welche als HIRT bezeichnet wird. HIRT steht für High Intensity Resistance Training und beschreibt eine Verbindung von Cardio- & Kraftelementen zu einer Trainingsform.

Das Schema für Tag 2 und 4 ist relativ simpel. Wir nehmen uns die drei Klassiker - Kniebeugen Klimmzüge und Liegestütz - und führen diese nacheinander als Zirkel aus. Dabei steht es jedem frei, die Übung an die eigenen Fähigkeiten anzupassen. Denkt nur dran: wer es sich zu einfach macht hat nichts von dem ganzen Spaß.

Die Tage 2 und 4 in jeder Woche würden also so aussehen:

- 3 Liegestütz
- 3 Klimmzüge
- 3 Kniebeugen

Diesen Zirkel geht es in 20 Minuten so oft zu durchlaufen wie möglich.

Dabei ist es wichtig, dass man folgendes beachtet: Die Wiederholungen sollten während der gesamten 20 Minuten nicht zum Muskelversagen führen. Tun sie das, dann waren die gewählten Varianten zu schwer. Es gilt volle 20 Minuten durchzuhalten.

Die Belastung kommt in diesem Fall nicht! über den Kraftaufwand, sondern ist - da es sich hier um eine Cardioeinheit handelt - eher vom Stoffwechsel bedingt.

Es gilt: diese Einheit ist nicht zu unterschätzen. Was auf dem Papier so einfach aussieht ist - wenn richtig ausgeführt - die härteste Einheit im ganzen Programm (und das mit ganz viel Abstand).

In diesem Sinne viel Spaß dabei.

Woche 9 - 11

Übung	Muskelgruppe	Sätze	Wiederholungen	
1	V-Liegestütz	Brust	3	Max.
2	Klimmzug	Rücken	3	Max.
3	Ausfallschritte	Beine	3	Max.
4	Bergsteiger diagonal	Bauch	3	Max.

Da wir an den Tagen 2 und 4 bereits eine Unmenge an Liegestütze zu absolvieren haben liegt der Fokus hier auf den anderen Übungen. Wer keine Klimmzüge mehr sehen mag kann diese auch durch eine Ruderübung ersetzen.

In Woche 1&2 (des Blocks) bilden obige Übungen das Programm für Tag 1 und 3.

Übung	Muskelgruppe	Sätze	Wiederholungen	
1	Dips	Brust	3	Max.
2	Rudern einarmig	Rücken	3	Max.
3	Kniebeugen	Beine	3	Max.
4	Flutter Kicks	Bauch	3	Max.

Für Woche 3 des Blocks greifen wir unsere andere Einheit aus Block 1 nochmal auf. In Woche 3 sind also diese 4 Übungen an den Tagen 1 und 3 auszuführen.

Bis auf Übung 4 kann für alle Übungen ein Rucksack verwendet werden.

Woche 12

Für Woche 4 packen wir noch ein letztes Mal alle Karten auf den Tisch.

An den Tagen 1 und 3 führen wir die wichtigsten 4 Einheiten des Programms noch einmal durch - das wichtige Detail: alle nacheinander.

Wir empfehlen die angegebene Reihenfolge, sie ist jedoch nicht verpflichtend. Wer also gerne mit Bauch anfängt darf dies auch hier gerne tun.

Übung		Sätze	Wiederholungen
1	Liegestütz – Volle ROM	beliebig	20
2	V-Liegestütz – Volle ROM	beliebig	20

Übung		Sätze	Wiederholungen
1	Frontkniebeugen	3	AMRAP
2	Hip Extensions	3	AMRAP

Übung		Sätze	Wiederholungen
1	Rudern	3	20
2	Y-T-W Raise	3	20

Übung		Sätze	Wiederholungen
1	L-Sitz	beliebig	Solange, bis 60s erreicht wurden
2	Brücke	8	8x20s mit 10s pause