

Freiwillige Trainings-challenge:



Solltet ihr Lust darauf haben eure Brust-Arm-Schulter-und Core-muskulatur zu trainieren, so probiert den folgenden Trainingsplan aus.

So funktioniert er:

Ihr macht einen **Eingangstest**, um zu bestimmen, auf welchem Level ihr starten solltet. Dieser sieht so aus: Ihr macht so viele Liegestütze am Stück wie ihr könnt. Je nachdem wie hoch eure Anzahl ist, fangt ihr in der entsprechenden Zeile an zu trainieren. Den Trainingsplan findet ihr in der angefügten **PDF Datei** (100 push ups). Das Training ist so aufgebaut, dass man, wenn man zb. 7 push ups (Liegestütze) packt, auf **rank 2** startet (Die Box mit den ranks/dem Trainingslevel findet ihr ganz oben links). Man trainiert an drei Tagen in der Woche (am besten an aufeinanderfolgenden Tagen) und hat die anderen Tage (mind. 3 Tage) als Regeneration. In dem hellblauen oberen Bereich seht ihr jeweils wieviel **rest** (Pausen) man zwischen den **sets** (den einzelnen Liegestützen) lassen sollte.

Weshalb ist dieses simple Liegestütztraining so effektiv? Ihr braucht keine Geräte- nur euren eigenen Körper und ihr könnt es von zu Hause aus gut machen. Durch die Progression und die klare Strukturierung könnt ihr im Selbstexperiment sehr gut sehen, wie Trainingsprinzipien zur Anwendung kommen.

Kann ich das Training auch machen, wenn ich nicht bis zu den 100 Liegestützen durchhalte?

Das Ziel ist am Ende 100 push ups am Stück zu machen. Um dieses Ziel zu erreichen braucht man viel Durchhaltevermögen- es ist dementsprechend anstrengend, jedoch werdet ihr nach 3-4 Wochen bereits direkt merken wie sie eure Kraft erhöht und ihr Muskelmasse aufbauen könnt. Solltet ihr das Trainingsprogramm also nicht bis zum Ende durchhalten können (aus unterschiedlichen Gründen) so habt ihr trotzdem sicherlich einige Kraft aufgebaut und euch fit gehalten.

Viel Spaß beim Training!