

BODYWEIGHT - HOME-WORKOUT

Übung	Sätze	Wiederholunge
Kniebeuge	3	20
Ausfallschritte	3	20
Rudern invertiert	3	20
Liegestütz	3	20
Chin. Liegestütz	3	20
Burpees	3	20
Squat Jumps	3	20
Plank	3	30 Sek.

DETAILS ZUM BODYWEIGHT HOME-WORKOUT

Aufwärmen:

Ideal zum Aufwärmen ist eine Runde zu krabbeln und damit den gesamten Körper auf dieses kurz und knackige Training vorzubereiten.

Anschließend, oder auch im Vorhinein mache ich eine kleine Mobility-Routine mit der Blackroll, oder dem eigenen Körpergewicht.

Zum Training:

Das Training kannst du idealerweise, da du nicht viel benötigst, als klassisches Satztraining, oder auch als Zirkeltraining durchführen. Beim Zirkel gehst du alle Übungen hintereinander ohne Pause durch und wirst somit ordentlich ins Schwitzen kommen. Aber auch beim klassischen Satztraining halte ich die Pause zwischen den Sätzen möglichst kurz, damit das Training intensiv genug ist.

Die Wiederholungen und Sätze kannst du jederzeit entsprechend anpassen, sodass du vielleicht den Start mit einem Zirkel und jeweils 10 Wiederholungen beginnst, oder wie auch immer es dein Fitness-Level zulässt.

Die einzelnen Übungen dieses Workouts sind größtenteils bekannt, daher habe ich darauf verzichtet, jede Übung zu verlinken. Es sei aber gesagt, dass ich die Ausfallschritte auch als Bulgarian Split Squat mit Hilfe der Couch absolviere, das invertierte Rudern unter dem massiven Esszimmertisch stattfindet und der chinesische Liegestütz für mich eine der besten Bodyweight-Schulterübungen ist, die ich persönlich kenne! Das gesamte Training dauert an die 20 Minuten und im Anschluss führe ich ein kleines Cool Down auf der Blackroll und ein paar Minuten Kniehebel aus.

Nun also, viel Spaß beim Training und lass mich gerne wissen, wie es dir gefällt!