

Bodyweight-Trainingsplan A

Trainingsequipment



Trainingsmatte

Gesamtdauer



Das Workout ist auf 60 min. ausgelegt. Mache wenig Pausen um die Fettverbrennung anzukurbeln.

Warm-Up



Siehe hierzu auch das [Video](#)

1. Schnelles Gehen oder langsames Laufen
2. Mobilisationsübungen für Fuß-, Knie- und Hüftgelenke
3. Leichte Kräftigungsübungen für die Beine
4. Mobilisationsübungen für den Rumpf und Schultergürtel
5. Leichte Kräftigungsübungen für den Rumpf und Schultergürtel
6. ggf. Foam Rolling

Übungen



1. Schersprünge
2. Schwimmer in Bauchlage
3. Liegestütze
4. Pistols
5. Sideplank mit Rotation
6. Mountain Climbers

Zeitplan / Protokoll



Zeit	Workout	Bemerkungen
15 min.	Aufwärmen, Bewegungsvorbereitung	Herz-Kreislauf-System erwärmen, Mobilisationsübungen, leichte Kräftigung und Bewegungen üben, Foam Rolling
10 min.	Übungen 1-3, je 4 x 20 sec. Belastung, 10 sec. Pause	Nachdem eine Übung 4 x 20 sec. durchgeführt wurde, zur nächsten wechseln. Pausen kurz halten!
5 min.	Pause	
10 min.	Übungen 4-6, 4 x 20 sec. Belastung, 10 sec. Pause	Ablauf wie oben. Pausen kurz halten!
10 min.	Cool-Down	Beruhigung des Pulses, Dehnen, Mobilisation

Cool-Down



Statische Dehnübungen und Lockerungsübungen. Siehe [Video](#)