

## Bodyweight-Trainingsplan B

### Trainingsequipment



Klimmzugstange  
Trainingsmatte  
ggf. aeroSling  
ggf. alphaband

### Gesamtdauer



Das Workout ist auf 45 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. Squat-Jumps
2. Dead-Bug
3. Pull Ups
4. Push Ups

### Zeitplan / Protokoll



Zeit	Workout	Bemerkungen
15 min.	Aufwärmen, Bewegungsvorbereitung	Herz-Kreislauf-System erwärmen, Mobilisationsübungen, leichte Kräftigung und Bewegungen üben, Foam Rolling
20 min.	Übungen 1-4, je 10 Wdh., für 20 min. fortlaufend, so viele Runden wie möglich	Nachdem 10 Wdh. einer Übung absolviert wurden, zur nächsten wechseln. Nach der 4. Übung von vorne anfangen. Pausen kurz halten!
10 min.	Cool-Down	Beruhigung des Pulses, Dehnen, Mobilisation

### Cool-Down



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