

DEIN TRAININGSPLAN

für den Calisthenics Park (ca. 30 Minuten)

WARM-UP

...bereitet den Körper auf das bestehende Workout vor. Erwärmt die Muskeln und schmiert die Gelenke.



Schulterkreisen



Brust
öffnen und schließen



Vorbeuge
Wirbel für Wirbel



Lunges
mit Rotation zum
aufgestellten Bein



Hohe Plank
mit Schulter Berührung

WORKOUT

Möglich sind 3 Runden á 8 Wiederholungen pro Übung, oder einen Timer zu nutzen. (z. B.: 3 Runden á 45 Sekunden Belastungszeit)



1. Push-ups

Handgelenke unter den Schultern, Po und Bauch anspannen, Ellbogen ca. 45° vom Körper entfernen – Varianten durch Höhenvariation an den Stangen



2. Hangeln

Maximum hangeln, oder aktiver Hang, Po und Bauch anspannen aktiv Schulterblätter zusammenziehen beim Hängen



3. Dips

Ellenbogen nach hinten und dicht am Körper - Alternativ Bank Dips

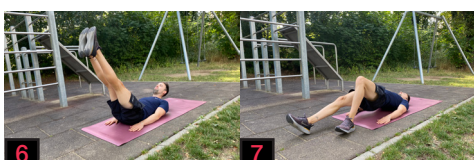


4. Squat Jumps

Maximale Streckung beim Lösen des Bodenkontakts, Landung wieder abfedern – Alternativ ohne Sprung

5. Lunges mit Rotation zum aufgestellten Bein

Z.B. rechtes Bein ist angewinkelt, dann Rotation nach rechts



6. Beine Heben

Po und Bauch anspannen, unteren Rücken aktiv in den Boden drücken - Alternativ Beine anwinkeln

7. Brücke mit Schritten nach vorn

Po und Bauch anspannen - Alternativ nur die Brücke halten

CHALLENGE

...nach dem Workout



Plank

So lange wie möglich halten