



Trainingsprogrammempfehlung von Karola

Trainingsprogramm von Antje Rother, Kursleiterin USZ



Burpee-Programm – Woche 5

Jetzt haben wir alle Teile des gesamten Burpees: Kniebeuge, Liegestützsprung, Liegestütze. Diese müssen wir nur noch zusammenfügen. Wer möchte, kann natürlich auch die Übungen einzeln weiter oder im Wechsel üben, bis es richtig gut klappt.

Übt optimaler Weise 2-3 mal in der Woche mit je einem Tag Pause.

Und: macht langsam! – ein Burpee im Ganzen korrekt ausgeführt ist echt richtig anstrengend!

Ablauf:

Jedes Training besteht aus 10 Serien, jede Serie dauert eine Minute.

Serie 1 = 1 Min: 5 x Burpee, Rest der Minute ist Pause

...

Serie 10 = 1 Min: 5 x Burpee, Rest der Minute ist Pause

Burpee - zu beachten:

- Stehe aufrecht, Arme nach vorn oder nach oben (anstrengender).
- Mach die 1. Hälfte der Kniebeuge bis Du in der Hocke bist (s. Woche 1).
- Setze, wenn Du tief bist, die Hände am Boden auf.
- Mache einen Liegestützsprung bis die Beine gestreckt sind.
- Mache einen Liegestütz.
- Mache den Liegestützsprung zurück bis in die Hocke.
- Löse die Hände vom Boden.
- Mache die 2. Hälfte der Kniebeuge bis in den Stand. Die Hände sind dabei nach vorn oder oben gestreckt.

Wichtig: Der korrekte Bewegungsablauf! Nur dann ist es gesund und wirkt :-)

Varianten:

zu schwer? Dann macht nur 2 oder 3 Übungen pro Serie.

zu leicht? Wen dieses Training nicht (mehr) genug fordert, der macht einfach mehr Übungen oder mehr Serien.

Viel Spaß wünschen Antje und Karola 😊 😊