



## **Trainingsprogrammempfehlung von Karola**

Trainingsprogramm von Antje Rother, Kursleiterin USZ



### **Burpee-Programm – Woche 4**

Jetzt kommt der 3. und letzte noch fehlende Teil der Burpees – Liegestütze (nach Kniebeuge und Liegestützsprung). Wer möchte, kann natürlich auch erst noch Übungen der Wochen 1 - 3 weiter üben, bis die Teile gut klappen.

Ansonsten geht es jetzt auf den Boden...

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

#### **Ablauf:**

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

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

...

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

#### **Liegestütz - zu beachten:**

- Gehe auf den Boden. Setze die Hände auf. Sie sind genau unter der Schulter.
- Zehen aufstellen, Körper ganz gerade machen (Bauchmuskeln anspannen).
- Arme beugen, bis am Ellenbogen ein rechter Winkel ist.
- Die Ellenbogen können nach außen zeigen oder parallel zum Körper gehen. Das steuerst Du durch Position der Hände: Fingerspitzen nach innen = Ellenbogen außen oder Fingerspitzen nach vorn = Ellenbogen parallel.
- Wieder nach oben drücken.

**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 😊 😊