



Trainingsprogrammempfehlung von Karola

Trainingsprogramm von Antje Rother, Kursleiterin USZ



Burpee-Programm – Woche 1

Burpees sind Kräftigungsübungen für den gesamten Körper. Sie sind gleichzeitig ein gutes Ausdauertraining. Ihr werdet es merken! 😊

Am Ende bestehen die Übungen aus Kniebeugen verbunden mit Liegestützen.

Los gehts in Woche 1 mit Kniebeugen:

Übt optimalerweise 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 Minute: 5 Kniebeuge, Rest der Minute ist Pause

Serie 2 = 1 Minute: 5 Kniebeuge, Rest der Minute ist Pause

Serie 3 = 1 Minute: 5 Kniebeuge, Rest der Minute ist Pause

...

Serie 10 = 1 Minute: 5 Kniebeuge, Rest der Minute ist Pause

Macht alle 10 Serien zu Ende, auch wenn Serien 1-3 sich sehr einfach anfühlen – spätestens bei Serie 10 werdet Ihr etwas spüren 😊

Wichtig: Kniebeuge - zu beachten

- Füße und Knie sind schulterbreit geöffnet
- tief gehen, Knie bleiben über dem Knöchel, mit dem Po weit nach hinten gehen (wie beim Ski fahren)
- Arme gehen dabei nach vorn bis in Schulterhöhe
- die gesamten Fußsohlen bleiben am Boden – wenn Euch das noch nicht gelingt, legt etwas unter die Fersen (z.B. ein Handtuch)

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

Varianten:

1. zu schwer? Dann macht nur 2 oder 3 Kniebeuge je Serie.
2. zu leicht? Wen dieses Training nicht (mehr) genug fordert, der macht einfach mehr Kniebeuge oder mehr Serien.
3. Eine Variante ist auch, an einem Tag Kniebeuge zu üben und am anderen Tag Liegestütze (im gleichen Serien-Rhythmus).

Viel Spaß wünschen Antje und Karola 😊 😊



Trainingsprogrammempfehlung von Karola

Trainingsprogramm von Antje Rother, Kursleiterin USZ



Burpee-Programm – Woche 2

Wer in Woche 1 gut geübt hat und wem die Kniebeuge relativ leichtfallen, beginnt mit der neuen Übung. Wer das Gefühl hat, dass die Kniebeuge noch ganz schön schwer sind, kann einfach noch eine weitere Woche nutzen, um sich zu verbessern.

Ansonsten geht es jetzt los mit Liegestützsprüngen. Übt wieder 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 Minute: 5 Liegestützsprünge, Rest der Minute ist Pause

Serie 2 = 1 Minute: 5 Liegestützsprünge, Rest der Minute ist Pause

...

Serie 10 = 1 Minute: 5 Liegestützsprünge, Rest der Minute ist Pause

Liegestützsprünge - zu beachten:

- gehe in die Liegestützposition, der Körper ist in einer Linie.
- Die Hände befinden sich schulterbreit geöffnet am Boden.
- Löse die Füße vom Boden und ziehe im Sprung die Knie bis vor die Brust.
- Dann spring zurück in den Liegestütz.

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

Varianten:

zu schwer? Dann macht nur 2 oder 3 Übungen. Möglich ist es auch einen Fuß vorzusetzen, dann den nächsten, dann den ersten zurück und den zweiten – bis Ihr den Sprung schafft.

zu leicht? Wen dieses Training nicht (mehr) genug fordert, der macht einfach mehr Übungen oder mehr Serien. Eine Variante ist auch, an einem Tag den Liegestütz-Sprung zu üben und am anderen Tag Kniebeuge oder Liegestütze (im gleichen Serien Rhythmus).

Viel Spaß wünschen Antje und Karola ☺ ☺