

# Burpee-Programm – Woche 3

Woche 2 mit den Liegestützsprüngen gut überstanden? Dann kommt jetzt eine Kombination aus Kniebeugen und Liegestützen.

Wer möchte, kann natürlich auch die Übungen einzeln weiter oder im Wechsel üben, bis es richtig gut klappt.

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 Min: 5 x Kniebeuge und Liegestützsprung, Rest der Minute ist Pause  
...

Serie 10 = 1 Min: 5 x Kniebeuge und Liegestützsprung, Rest der Minute ist Pause

## Kombi Kniebeuge und Liegestützsprung – 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.
- Mach einen Liegestützsprung (s. Woche 2).
- Löse die Hände vom Boden.
- Mach 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!!!