

Power*Fitness

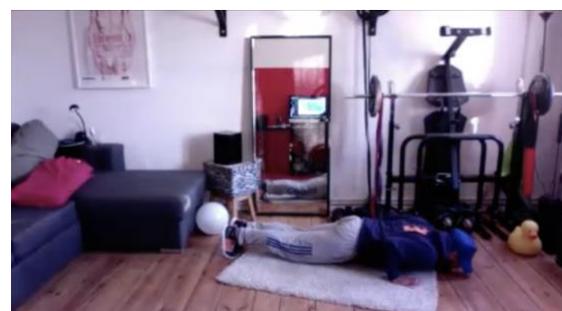
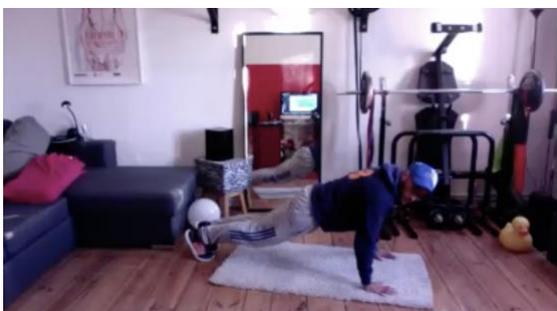
Split Training Brust/Trizeps ohne Geräte für Zuhause

Was braucht ihr?

- Tabata Timer: <https://www.youtube.com/watch?v=2lv8qbyTVGA> oder eine entsprechende App downloaden
- Eine Matte oder geeignete Unterlage, Wasser und Musik!
- 2 Stühle oder dein Sofa
- **Aufwärmung:**
 - 3-4 Minuten Mobilisation
 - Sally Song! (Ich mache heute ein Video damit ihr mir folgen könnt) ;-P
 - 1 Minute Liegestützposition halten



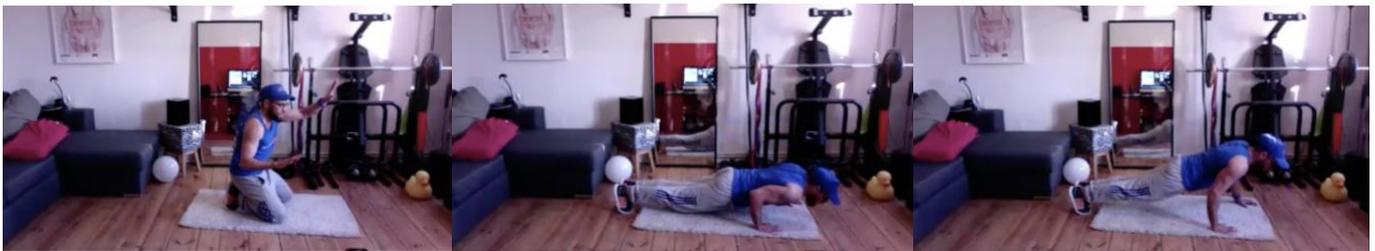
- **Workout- Tabata (20 Sekunden Übung/10 Pause) 8 Wiederholung. 5 Runden: 20 Minuten. Zwischen Runde 1 Minute Pause**
 - 1. Runde: Liegestütze mit den Armen eng am Körper. Ohne Knie, auf den Knien oder an der Wand.
 - 1 WD: 2 Liegestütze und dann die Position oben halten bis die 20 Sekunden sind vorbei. Dann 10 Sekunden Pause
 - 2 WD: 4 Liegestütze und dann die Position oben halten bis die 20 Sekunden sind vorbei. Dann 10 Sekunden Pause
 - 3 WD: 6 Liegestütze und dann die Position oben halten bis die 20 Sekunden sind vorbei. Dann 10 Sekunden Pause
 - 4 WD: 8 Liegestütze und dann die Position oben halten bis die 20 Sekunden sind vorbei. Dann 10 Sekunden Pause
 - 5 WD: 8 Liegestütze und dann die Position oben halten bis die 20 Sekunden sind vorbei. Dann 10 Sekunden Pause
 - 6 WD: 6 Liegestütze und dann die Position oben halten bis die 20 Sekunden sind vorbei. Dann 10 Sekunden Pause
 - 7 WD: 4 Liegestütze und dann die Position oben halten bis die 20 Sekunden sind vorbei. Dann 10 Sekunden Pause
 - 8 WD: 2 Liegestütze und dann die Position oben halten bis die 20 Sekunden sind vorbei. Dann 10 Sekunden Pause



- 2. Runde: Unterschiedliche Liegestütze Positionen
 - 1 WD: 20 Sekunden Liegestütze mit den Armen eng am Körper. Ohne Knie, auf den Knie oder an der Wand. Dann 10 Sekunden Pause



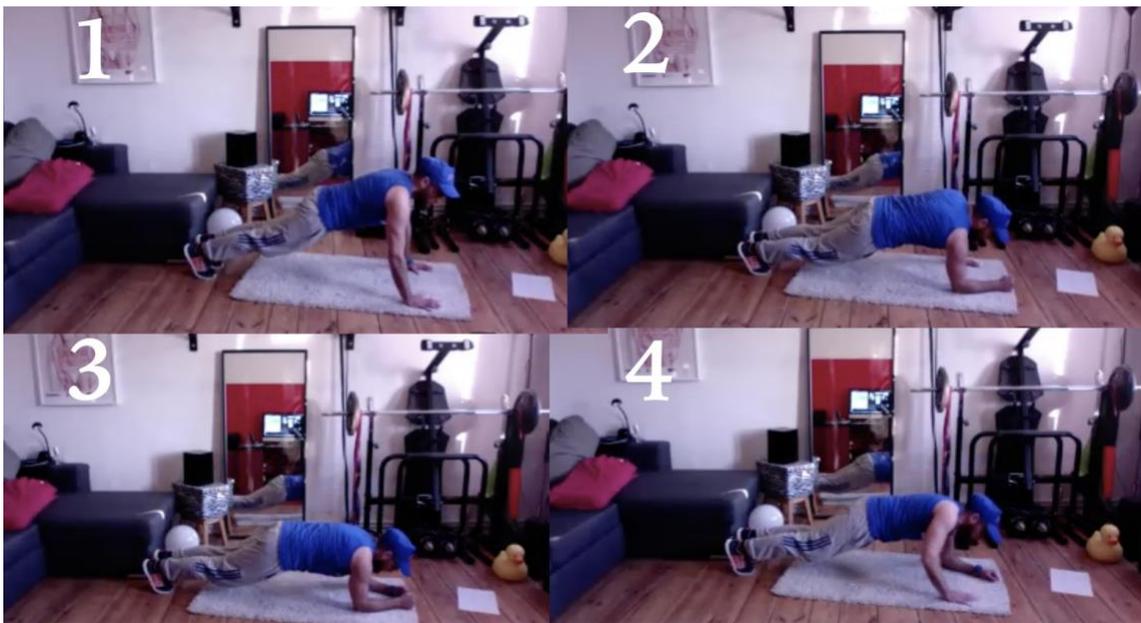
- 2 WD: 20 Sk. Liegestütze. Hände in unterschiedliche höher. Dann 10 Sekunden Pause



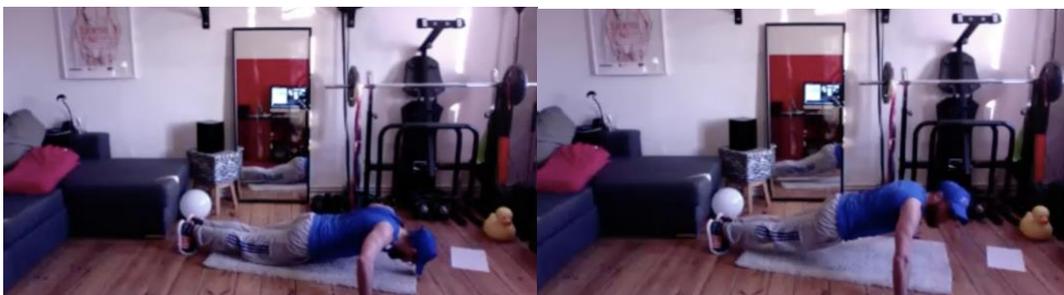
- 3 WD: 20 Sek. Liegestütze. Hände in unterschiedliche höher (Andersrund). Dann 10 Sekunden Pause
- 4 WD: 20 Sek. Liegestütze mit Schwung. Auf den Knien: Fallen lassen und mit Schwung wieder hoch! Dann 10 Sekunden Pause



- 5 WD: 20 Sek PLAN UP! Dann 10 Sekunden Pause. 1. Position: Liegestütze Position (Anfang). 2 Position: Rechter Arm runter. 3. Position: linke Arm runter. 4. Position: wieder hoch erst mit links dann mit rechts .



- 6 WD: 6 20 Sek PLAN UP! (Andersherum). Dann 10 Sekunden Pause.
- 7 WD: 20 Sek. Liegestütze Arme sehr breit und gehen wir gehen runter bis Boden. Dann 10 Sekunden Pause

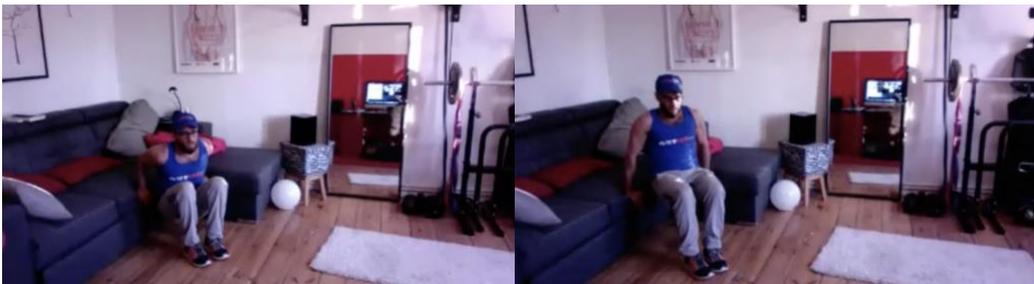


- 8 WD: 20 Sek. Liegestütze Arme sehr breit und nur ein wenig runtergehen. Dann 10 Sekunden Pause

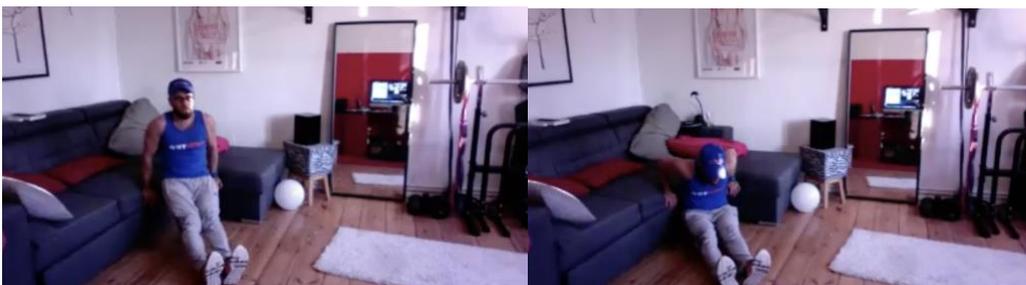


○ 3. Runde: Trizeps

- 1 WD: 20 Sekunden Trizeps. Beine gebeugt. Runter bis zum Boden. Dann 10 Sekunden Pause



- 2 WD: 20 Sekunden Trizeps. Beine gestreckt. Runter bis zum Boden. Dann 10 Sekunden Pause



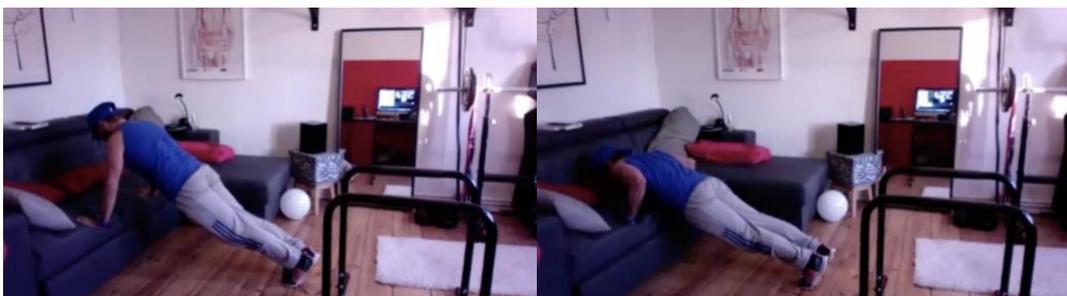
- 3 WD: 20 Sekunden Trizeps. Beine gestreckt. Linken Fuß über Rechten. Runter bis zum Boden. Dann 10 Sekunden Pause



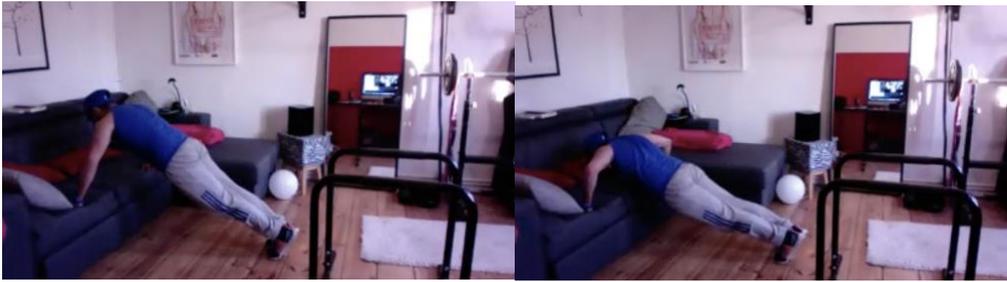
- 4 WD: 20 Sekunden Trizeps. Beine gestreckt. Rechten Fuß über Linkes. Runter bis zum Boden. Dann 10 Sekunden Pause



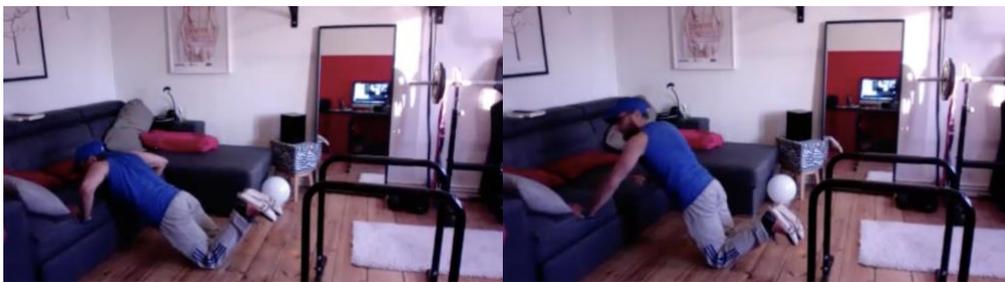
- 5 WD: 20 Sekunden Trizeps. Beine gebeugt. So schnell wie möglich kleine Bewegungen. Dann 10 Sekunden Pause
 - 6 WD: 20 Sekunden Trizeps. Beine gebeugt oder gestreckt. Langsam 10 Sekunden runter und 10 Sekunden langsam bis Boden wieder hoch. Dann 10 Sekunden Pause
 - 7 WD: 20 Sekunden Trizeps. Beine gebeugt oder gestreckt. Langsam 10 Sekunden runter und dort bleiben. Dann 10 Sekunden Pause
 - 8 WD: Trizeps. Beine gebeugt oder gestreckt. Anfang unten Langsam 10 Sekunden nach oben und dort bleiben. Dann 10 Sekunden Pause
- 4. Runde: Liegestütze mit Stühlen. Veränderung im Winkel.
- 1 WD: 20 Sekunden Liegestütze mit den Armen eng am Körper. Ohne Knie, auf den Knien. Dann 10 Sekunden Pause



- 2 WD: 20 Sek. Liegestütze Arme sehr breit. Ohne Knie, auf den Knien. Dann 10 Sekunden Pause



- 3 WD: 20 Sek. Liegestütze Arme sehr breit. Auf den Knien so schnell wie möglich. Dann 10 Sekunden Pause



- 4 WD: 20 Sek. „Diamond“ Liegestütze. Auf den Knien oder gestreckt. Dann 10 Sekunden Pause



- 5 WD: 20 Sekunden Liegestütze mit sehr breit aufgestützten Armen. Auf den Knien oder gestreckt. 10 Sekunden langsam nach unten, 10 Sekunden nach oben.
- 6 WD: 20 Sekunden Liegestütze mit den Armen eng am Körper. Auf den Knien oder gestreckt. 10 Sekunden langsam nach unten, 10 Sekunden nach oben.

- 7 WD: 20 Sekunden Liegestütze mit den Armen eng am Körper. Ohne Knie oder auf dem Knie. 18 Sekunden langsam nach unten, am Ende Expiration nach oben sehr schnell.
 - 8 WD: 20 Sekunden Liegestütze mit den Armen eng am Körper. Ohne Knie oder auf dem Knie. 15 Sekunden langsam nach oben, letzte 5 Sekunden eine letzte Liegestütze
- 5. Runde: Trizeps. Wiederholen die 3. Runde!

SO! WOD ist fertig und sicher fühlt ihr, dass eure Brustmuskulatur und Trizeps aufgepumpt sind!!!



Jetzt 5 Minuten Cool Down und Dehnung...

Hier ein paar Beispiele zur Dehnung die Dehnübungen aus meiner Sicht sehr gut erklären bis wir eigene Seitenwechsel Dehn- Übungen online haben! Es gibt Millionen Links dazu, suche dir entsprechend etwas aus, wenn du möchtest!

Ob, wann und wie Dehnübungen sinnvoll sind ist auch ein bisschen Philosophie, sei nicht erstaunt wenn die Aussagen darüber unterschiedlich sind. Im Zweifelsfall immer danach gehen, was sich für dich gut und richtig anfühlt. Wichtig ist: es geht um einen Dehnreiz und nicht um einen Dehnschmerz!

<https://www.meinefitness.net/trizeps-dehnen/>

<https://fitzuhause.net/brustmuskel-dehnen/>

Viel Spaß!

Martin Muz

IN*SEITenwechsel

