No-Equipment Plan – Grundfitness

Dieser Trainingsplan eignet sich optimal, um erst einmal eine gewisse Grundfitness aufzubauen. Es geht hier vor allem um einfache Übungen mit dem eigenen Körpergewicht, die jeder ausführen kann. Wir brauchen für diesen Plan keinerlei Ausrüstung. Ebenso wenig brauchen wir viel Platz. Dieser Plan ist also auch besonders für Reisen geeignet oder auch einfach für diejenigen, die Zuhause nicht viel Platz haben.

Der No-Equipment Plan – Grundfitness

1. Unterarmstütz
2. Seitstütz mit Hüftsenken
3. Liegestütz
4. Paralleles Rudern
5. Hyperextensions am Boden
6. Ausfallschritte

Trainingsplan in den Workoutmanager importieren

No Equipment Trainingsplan Grundfitness

Trainingstipp: Für eine optimale Dokumentation Ihrer Erfolge, Belassen Sie die Wiederholungszahlen bei diesem Plan bei 99 und tragen Sie Ihre Wiederholungen oder ggf. die gehaltene Zeit als Gewicht ein. So erhalten Sie eine schöne Statistik über Ihren Erfolg!
Bei den Wiederholungen arbeiten Sie üblicherweise im Kraftausdauerbereich von 15 oder mehr Wiederholungen. Das ist für diesen Plan völlig okay, da dieser auch in erster Linie für ein Kraftausdauertraining ausgelegt ist.Mit diesem Plan lässt sich eine gewisse Grundfitness aufbauen. Er eignet sich ebenso als Ausgleich für die verschiedensten Sportarten. Er stellt allerdings keinen Anspruch auf Grundlagen für Bodybuilding oder Kraftsport. Vielmehr konzentriert er sich auf die Kräftigung des Körperzentrums und verbessert die Körperspannung. Dieser Plan lässt sich durchaus in etwa 30 Minuten durchführen.

Dieser Plan eignet sich ebenfalls zur Prävention von Rückenbeschwerden, der er sich besonders auf das stützende Muskelkorsett konzentriert.