

# Low Equipment Trainingsplan 1

Manch einer möchte gerne zuhause trainieren und hat aber keinen Platz für entsprechendes Equipment oder möchte sich aus irgendwelchen Gründen kein Equipment kaufen. Dieser Trainingsplan lässt sich optimal Zuhause durchführen und benötigt eigentlich kein Zubehör. Trainiert wird in jeder Trainingseinheit der ganze Körper.

## Warmup

### 6 Durchgänge:

- Kniehebelauf mit diagonalen Faußtstößen 30 Sekunden
- Anfersen (Laufen auf der Stelle, dabei Fersen zum Po) 30 Sekunden
- Jumping Jacks (Hampelmann) 30 Sekunden

## Trainingsplan

1. Burpees
2. Liegestütze
3. Dips
4. Klimmzüge
5. Good Mornings
6. Butterfly Crunches
7. Bulgarische Kniebeugen

## Trainingsplan in den Workoutmanager importieren

Hypertrophie

Kraftausdauer

## Infos zu einigen Übungen

### Burpees

Burpees sind Strecksprünge mit anschließender Kniebeuge, gefolgt von einem Hände Aufsetzen mit Übergang in die Liegestütz Position. Nun wird eine Liegestütze ausgeführt und der Oberkörper wieder aufgerichtet. Die Burpees ergänzen das Aufwärmprogramm und bilden den Übergang zum Krafttraining

### Liegestütze

Liegestütze können auf die unterschiedlichste Art und Weise durchgeführt werden. Wenn Sie ohne Probleme mehr als die geforderte Wiederholungszahl schaffen, versuchen Sie die Liegestütze doch einmal mit Händen auf Hüfthöhe.

## **Klimmzüge**

Um Klimmzüge ausführen zu können, brauchen Sie natürlich irgendeine Form von Klimmzugstange. Wenn diese nicht zur Verfügung steht, können Sie die Klimmzüge durch Rudern ersetzen. Das funktioniert oft sehr gut, wenn Sie einen stabilen Schreibtisch besitzen. Hängen Sie sich unter den Tisch, Ihr Körper bildet eine Linie, die Fersen liegen auf. Nun ziehen Sie sich zum Tisch heran und lassen sich langsam wieder herunter. Gerade, wenn Sie Zuhause trainieren, ist es wichtig, auch Zugübungen zu trainieren. Diese Art von Rudern ist zwar eine Alternative, aber kein echter Ersatz für eine Klimmzugstange. Eine Klimmzugstange ist auf jeden Fall eine Investition Wert.

## **Good Mornings**

Good Mornings bezeichnen das Rumpfaufrichten im Stehen. Wenn Sie keine Hantel zur Verfügung haben, können Sie auch einfach eine Tasche verwenden. Halten Sie das Gewicht am langen Arm über Ihrem Kopf in beiden Händen fest, gehen Sie leicht in die Knie und schieben Sie Ihren Po nach hinten. Der Oberkörper neigt sich nach vorn und Sie versuchen in der Lendenwirbelsäule die natürliche Lordose zu erhalten. Durch den Langen Hebel am gestreckten Arm brauchen Sie nicht so große Gewichte.

Alle diese Heimübungen können wie üblich periodisiert werden, da sich die Schwierigkeit in den meisten Fällen sehr gut über die Ausführung steuern lässt. Je nach Ziel können Sie sowohl Kraftausdauer(20+ WDH), Muskelaufbau(6-12 WDH) trainieren. Für ein Maximalkrafttraining sind diese Übungen jedoch weniger geeignet.