

Liegestütz Trainingsplan - 4 Wochen

4 Wochen Liegestütz? Los gehts!

Hier die einzelnen Trainingseinheiten. Jede Einheit ist mit einem Video verlinkt, in dem Du Dir die Einheit direkt anschauen kannst.

Es gibt 12 Trainings-Sessions in 4 Wochen.

Woche 1:

Training #1

Im ersten Training gibt es drei Sätze, jeweils auf maximale Wiederholungen ausgeführt. Zwischen den Sätzen jeweils 5 Minuten Pause machen.

Hier der [Link zum Video](#).

Session #1: 3 x max - 5 Minuten Pause

Training #2

Im zweiten Training werden 5 Wiederholungen gemacht, gefolgt von 10 Sekunden Pause. Wieder 5 Wiederholungen ausführen, 10 Sekunden Pause.

Sobald Du keine 5 Wiederholungen mehr schaffst, wird auf 4 Wiederholungen reduziert - wieder mit 10 Sekunden Pause.

Sobald keine 4 Wiederholungen mehr gehen, wird auf 3 Wiederholungen reduziert. Die Pause bleibt bei 10 Sekunden. Sobald die drei Wiederholungen ebenfalls schwer werden, ist das Training beendet.

Hier der [Link zum Video](#).

Session #2: 5 Wdh. / 10 Sekunden Pause, bis nur noch 3 Wdh. möglich sind

Training #3

Im dritten Training werden die Sätze gestaffelt, je nach Deinem Ergebnis im 4-Minuten-Test.

Session #3:

Test-Ergebnis 50 bis 80 Wdh.:

10 Wdh. X 10 Sätze = 100 Gesamt-Wiederholungen

Test-Ergebnis 80-120 Wdh.:

10 Wdh. X 15 Sätze = 150 Gesamt-Wiederholungen

Test-Ergebnis > 120 Wdh.:

10 Wdh. X 20 Sätze = 200 Gesamt-Wiederholungen

Nach den Liegestützen werden noch 3 Sätze Dips an der Bank ausgeführt. So viele Wiederholungen in den drei Sätzen wie möglich ausführen.

Dips an der Bank: 3 x max. Wdh.

Hier der [Link zum Video](#).

Woche 2:

Training #4

Jetzt wird es intensiv: Es stehen drei Sätze auf dem Plan, mit jeweils der maximal möglichen Anzahl innerhalb von einer Minute.

Eine Minute nur? Das klingt auf dem Papier wenig - in der Praxis wird eine Minute allerdings richtig lange. Also alles geben, und eine Minute lang so viele Wiederholungen wie möglich ausführen. Zwischen den Sätzen 3 bis 4 Minuten pausieren.

Hier der [Link zum Video](#):

Session #4: 1 min. Max. Wdh. X 3 Sätze / 3 - 4 min. Pause

Training #5

Hier wird das Volumen-Training Nr. 2 aus der ersten Woche aufgegriffen - und gesteigert.

Statt wie vorher bei 5 Wiederholungen und 10 Sekunden anzufangen, werden jetzt 7 Wiederholungen ausgeführt. Wieder 10 Sekunden Pause.

So lange weiter machen, bis maximal noch 5 Wiederholungen pro Durchgang möglich sind.

Hier der [Link zum Video](#).

Session #5: 7 Wdh. / 10 Sekunden Pause, bis nur noch 5 Wdh. möglich sind.

Training #6

Wieder ein Training auf Intensität: Heute stehen 2 Minuten mit maximaler Wiederholungszahl auf dem Plan. Nach 3 Minuten Pause erneut 1 Minute maximale Wiederholungszahl.

Hier der [Link zum Video](#).

Session #6: 2 min. max.Wdh. / 3 min. Pause / 1 min. Max. Wdh.

Woche 3:

Training #7

Steigerung des Trainings Nr. 1:

Es stehen 5 Sätze mit maximaler Wiederholungszahl auf dem Plan! Zwischen den Sätzen 3 Minuten Pausieren. Anschließend gibt es 5 Sätze Dips.

Hier der [Link zum Video](#)

Session #7: 5 x max / 3 min. Pause + 5 x Dips max. Wdh.

Training #8

Steigerung des Trainings Nr. 4: In insgesamt 5 Sätzen werden so viele Wiederholungen in einer Minute wie möglich absolviert. Pausen zwischen den Sätzen individuell wählen. So dass Du Dich wieder erholt fühlst, allerdings nicht wieder kalt werden zwischen den Sätzen.

Hier der [Link zum Video](#).

Session #8: 1 min. Max. Wdh. X 5 Sätze

Training #9

Das wahrscheinlich schwerste Training des Programms: 2 Runden Tabata-Training mit dem Liegestütz!

Folgendes Schema:

20 Sekunden Liegestütz / 10 Sekunden Pause

Das über 4 Minuten lang durchziehen - entspricht 8 Runden.

Danach 4 Minuten Pause.

Jetzt erneut 8 Runden vom Tabata-Schema durchziehen! Das entspricht 12 Minuten Gesamt-Trainingszeit:

Session #9:

- **4 Minuten Tabata-Liegestütz**
- **4 Minuten Pause**
- **4 Minuten Tabata-Liegestütz**

Tipp: Wenn die Intensität zu hoch wird kannst Du auf Liegestütz auf den Knien umsteigen.

Hier der [Link zum Video](#).

Woche 4:

Training #10

Diesmal ein Pyramiden-Training gestaffelt je nach Deinem Ergebnis im 4-Minuten-Test. Es werden jeweils 10 Sätze ausgeführt.

Session #10:

Test-Ergebnis 50 - 80 Wdh.:

5-5-10-10-15-15-10-10-5-5 Wiederholungen

Test-Ergebnis 80 - 120 Wdh.:

5-10-15-20-25-25-20-15-10-5 Wiederholungen

Test-Ergebnis > 120 Wdh.:

10-15-20-25-30-30-25-20-15-10 Wiederholungen

Die Pausen dabei individuell gestalten, jedoch versuchen relativ kurz zu halten.

Hier der [Link zum Video](#).

Training #11

Das vorletzte Training im 4-Wochen-Programm!

Je nach Test werden abnehmende Wiederholungen absolviert. Die Pausen wieder individuell wählen: Zwischen den Sätzen mit hohen Wiederholungszahlen etwas länger, bei den Sätzen mit weniger Wiederholungen jeweils kürzer pausieren.

Session #11

Test-Ergebnis 50 - 80 Wdh.:

15-14-13-12-11-10-... 1 Wiederholungen

Test-Ergebnis 80 - 120 Wdh.:

20-19-18-17-16-15-... 1 Wiederholungen

Test-Ergebnis > 120 Wdh.:

25-24-23-22-21-20-... 1 Wiederholungen

Hier der [Link zum Video](#).

Training #12

Es ist geschafft - 4 Wochen Liegestütz-Training liegen hinter Dir!

Im letzten Training wird der 4-Minuten-Test erneut durchgeführt.

Das Ziel des Trainings war, mehr Kraft im Oberkörper aufzubauen, und im 4-Minuten-Test ein besseres Ergebnis zu schaffen. Wie ist Dein Test ausgefallen?

Session #12: 4 min. Max. Wdh.

Hier das [Video zum Abschluss-Training](#).

Allgemeine Tipps zum Training

Wann trainieren?

Die beste Uhrzeit für das Training gibt es nicht. Trainiere dann, wann es für Dich am besten passt. Vor der Arbeit zu Hause, abends nach der Arbeit, in der Mittagspause. **Die beste Trainingszeit ist eindeutig die, zu der Du das Training auch tatsächlich machst!**

Wichtig ist es, eine **Regelmäßigkeit** und **Verbindlichkeit** zu schaffen. Und voraus zu planen: Die gepackte Sporttasche gleich im Kofferraum dabei zu haben. Oder den Wecker konsequent dreimal pro Woche eine Stunde früher zu stellen, um direkt vor der Arbeit das Training abzuhaken.

Was gibt es noch zu beachten?

Ganz wichtig: Achte auf Deinen Körper. Wenn Du merkst, dass das Training nicht gut tut, der Körper weh tut oder Dir schwindelig wird, unbedingt das Training abbrechen. Entweder ist die Übungstechnik mangelhaft, oder das Training zu intensiv.

Grundsätzlich gilt: Nach jedem Training solltest Du Dich **gut fühlen!** Kaputt und erschöpft? Ja, natürlich! Muskelkater? Klar, gehört dazu!

Dennoch sollte nach jedem Training ein gutes, zufriedenes, Gefühl da sein - Du hast Deinen Körper komplett durchblutet, gefordert, durchbewegt, die Muskeln richtig erschöpft und alles gegeben - perfekt! Genieß es!

Viel Erfolg beim Training!
Bär