

ATEMKNIEBEUGEN

Hauptziel: Aufbau Beinmuskulatur
System: Ganzkörpertraining
Level: Fortgeschritten bis Profi
Tage/Woche: 3 Tage
Dauer/Trainingsplan: 6 Wochen
Satzpause: 120 Sekunden

Trainingsaufteilung (Beispiel):
 Montag : A
 Mittwoch : B
 Freitag : A
 Montag: B

TAG A

Übung	Sätze	Wiederholungen	Hinweise
Bankdrücken Warm-Up	3 – 4	warm up	3-4 Sätze Bankdrücken mit leichtem Gewicht zum Aufwärmen.
Bankdrücken LH	3	8	
Kniebeuge Warm-Up	3 – 4	warm up	3-4 Sätze Kniebeugen ohne oder mit sehr leichtem Gewicht zum Aufwärmen.
Atemkniebeuge LH	1	20	Hinweise zur Übungsausführung beachten.
Rudern auf Schrägbank – Warm UP	2 – 3	warm up	2-3 Sätze Rudern mit leichtem Gewicht, dabei die Brust auf einer Schrägbank ablegen.
Rudern auf Schrägbank LH	3	12	Brust wird beim Rudern mit der Langhantel auf der Schrägbank abgelegt.

TAG B

Übung	Sätze	Wiederholungen	Hinweise
Brustpresse Schräg Warm-Up	3 – 4	warm up	3-4 Sätze Brustpresse schräg zum Aufwärmen.
Brustpresse Schräg	3	Insgesamt 50	Bei 3 Sätzen mit gleichem Gewicht wird versucht insgesamt 50 Wiederholungen zu absolvieren.
Kniebeuge Warm-Up	3 – 4	warm up	3-4 Sätze Kniebeugen ohne oder mit sehr leichtem Gewicht zum Aufwärmen.
Atemkniebeuge LH	1	20	Hinweise zur Übungsausführung beachten.
Klimmzüge	so wenig Wie möglich	50	50 Klimmzüge absolvieren mit so wenig Sätzen wie nötig.
Dips	5	10	ggf. Zusatzgewicht verwenden.

HINWEIS

Übungsausführung Atemkniebeugen:

Das Gewicht wählen mit dem regulär 10 Wiederholungen geschafft werden. Nach Jeder Wiederholung 1-3 Tiefe Atemzüge nehmen, dabei das Gewicht nicht ablegen. Meist werden die ersten 10 Wiederholungen in 1 Minute absolviert und für die restlichen 10 Wiederholungen weitere 8 Minuten benötigt.