

005 Programm 500

Mache „Programm 500“ zu deiner täglichen Routine. Mit diesem Ganzkörpertraining kannst du die Intensität selbst bestimmen. Das gesamte Programm besteht aus 5 Durchgängen mit je 5 Übungen. Es kommt dabei eher auf die Sauberkeit der Übungen als auf das Tempo an! Fangt ruhig mit 10 Wiederholungen pro Übung an; Steigerungen bis zur Wiederholungszahl von 20 sind dann Schrittweise möglich. Die Pausen können nach Bedarf zwischen den Übungen oder ganzen Durchgängen gehalten werden. Zur Orientierung: fitte Top-Sportler schaffen das komplette Programm 500 in 20 Minuten, gut Trainierte in 30 Minuten. Zum Mitzählen gibt's auf der nächsten Seite eine Liste zum abstreichen.

Übung Nr.	Wiederholungen	Übung
1	20x	Kniebeugen tief optional mit Zusatzgewicht (Hanteln, Kettlebell etc), moderates Tempo
2	20x	Liegestütz Die Ellenbogen schauen bei der Ausführung nach hinten.
3	20x	Jumping Lunges Ausfallschritte mit Sprung und Positionstausch der Füße bei der Aufwärtsbewegung, 20 Wiederholungen insgesamt
4	20x	Dips Hilfsmittel: Sofa, Stuhl, Gartenbank etc. Der Oberkörper wird aus der Abstütz-Position abgesenkt und die Ellenbogen schauen dabei nach hinten. Die Hände werden schulterbreit aufgesetzt.
5	20x	Klappmesser Start in der Rückenlage, Oberkörper wird angehoben sowie die leicht gespreizten Beine, die Hände werden zwischen den Beinen in Richtung Boden nach vorn gezogen



LEOS UND STEVENS

ONLINE-SCHWITZEREI



005 Programm 500 - Checkliste

Trage die Wiederholungszahlen der absolvierten Runden ein.

Durchgang Nr.	Wiederholungen	Übung
1		Kniebeugen tief
		Liegestütz
		Jumping Lunges
		Dips
		Klappmesser

Durchgang Nr.	Wiederholungen	Übung
2		Kniebeugen tief
		Liegestütz
		Jumping Lunges
		Dips
		Klappmesser

Durchgang Nr.	Wiederholungen	Übung
3		Kniebeugen tief
		Liegestütz
		Jumping Lunges
		Dips
		Klappmesser

Durchgang Nr.	Wiederholungen	Übung
4		Kniebeugen tief
		Liegestütz
		Jumping Lunges
		Dips
		Klappmesser

Durchgang Nr.	Wiederholungen	Übung
5		Kniebeugen tief
		Liegestütz
		Jumping Lunges
		Dips
		Klappmesser



www.LEONIESCHAUER.de

Gesamtzeit	
------------	--