

Liegestütz-Workout für Fortgeschrittene und Profis

Du brauchst dich nicht viel aufzuwärmen. Ein paar Hampelmänner und ein paar Aufwärmätze sollten genügen. Zwischen den *Aufwärmätzen* (kursiv gekennzeichnet), solltest du deine Schultern und Arme zusätzlich bewegen, um die Durchblutung etwas anzuregen. Bei den AMRAP-Sätzen wird die maximale Anzahl an Wiederholungen, die mit korrekter Technik durchgeführt werden können, angestrebt.

Dynamisches Aufwärmen

3x 1 Minute Hampelmann (+1 Minute Pause)

Kurze Pause

Liegestütz: 1x1, 1x5, 1x12

Erster Arbeitssatz

Liegestütz: 1x AMRAP

Kurze Pause

Liegestützen einarmig: 1x5 links, 1x5 rechts

Zweiter Arbeitssatz

1x AMRAP links, 1x AMRAP rechts

Dritter Arbeitssatz

Diamond-Liegestütz; Liegestütz, indischer Liegestütz: Jeweils 1x AMRAP (ohne Pause dazwischen)

Verharre zum Schluss eine Weile in der Liegestützenposition.

Stretching (Dehnen)

5 Minuten

Aus.

Wie oft soll ich das Liegestütz-Workout trainieren?

Du kannst dieses Oberkörper-Workout, das auf drei hochintensiven Arbeitssätzen aufbaut, jeden zweiten Tag trainieren. Trainiere nicht, wenn du verletzt bist oder starken Muskelkater hast.