

## Trainingsplan Liegestütze

Trainingsplan für 3 Wochen

4 Trainingseinheiten pro Woche

Trainingstage: Mo | Mi | Do | Sa

Pause: Di | Fr | So

### Warm Up

Damen | Herren: Armkreisen vorwärts und rückwärts

Damen: 20 sek. + 35 sek. + 50 sek. aus Plank-Position in Liegestütz-Ausgangsposition und wieder zurück (im Wechsel)

Herren: 30 sek. + 45 sek. + 60 sek. aus Plank-Position in Liegestütz-Ausgangsposition und wieder zurück (im Wechsel)

### Trainingseinheit Montag

Liegestützvariation: enge Handposition (Hände berühren sich), weite Armposition (Hände weiter als Schulterbreit), Schulterbreite Position

Damen: je 3 WH pro Position mit Knie am Boden | 10 -15 sek. Pause | je 3 WH pro Position mit Knie weg von Boden (korrekter Liegestütz) | 90 sek. Pause | 5 Serien

Herren: je 6 WH pro Position mit Knie am Boden | 10 -15 sek. Pause | je 6 WH pro Position mit Knie weg von Boden (korrekter Liegestütz) | 90 sek. Pause | 5 Serien

### Trainingseinheit Mittwoch

Kombination von einfachen und schweren Liegestütz-Ausführungen

Damen: 2 - 3 WH Liegestütze mit erhöhten Beinen (z.B.: Sessel) + 10 - 12 WH Knie Liegestütz (Knie am Boden) | 90 Sekunden Pause | 8 - 10 Serien

Herren: 5 - 7 WH Liegestütze mit erhöhten Beinen (z.B.: Sessel) + 19 - 21 WH Knie Liegestütz (Knie am Boden) | 90 Sekunden Pause | 8 - 10 Serien

### Trainingseinheit Donnerstag

Viele Wiederholungen (WH)

Damen: 2 WH Liegestütz | max. 10 sek. Pause | 12 - 15 Mal

Herren: 4 WH Liegestütz | max. 10 sek. Pause | 12 - 15 Mal

### Trainingseinheit Samstag

Ausbelastung

Damen: 3 Serien maximale WH-Anzahl | Serienpause 3 Minuten

Herren: 3 Serien maximale WH-Anzahl | Serienpause 3 Minuten