

Aufwärm-Programm (beim Beintraining ganz wichtig): Vor jedem Training grundsätzlich erst mal Mobilitätsübungen wie Foam-Rolling und Dehnen (wenn ihr nicht wisst was Foam-Rolling ist dann geht bitte auf Google oder YouTube und informiert euch) Das ganze ca. 10-15 min, einfach um die Mobilität aufrecht zu erhalten (wird OFT vernachlässigt). Dann eine 10 minütige Cardio Einheit (Stepper, Fahrrad, Laufband etc.).

Zum Training: Ich trainiere in einem Wiederholungsbereich von 5 -10 Wiederholungen (Hypertrophie). Der erste Satz in jeder Übung ist ein Aufwärmesatz mit 30-60% des Gewichtes welches ich später verwenden möchte, um in den Bewegungsablauf rein zu kommen und die speziell beanspruchten Muskelgruppen warm zu machen.

Beintraining			
Übung	Sätze	Wiederholungen	Ergänzung
Aufwärmen: Kniebeugen ohne Gewicht	3	12	Ass to Gras! Unten 5 sec. halten um sich an die Tiefe zu gewöhnen!
1. Kniebeugen	5	5-10	2 Aufwärmesätze und 3-4 Arbeitssätze Ich variere zwischen normalen und Front Kniebeugen!
2. Walking Lunges (Ausfallschritte)	4	8-12	Ich nehme die SZ-Stange in den Nacken! Aber gerne auch mit Kurzhanteln oder Kettlebells.
3. Beinpresse	4	5-10	Mit der Fußposition variieren! Füße breit auseinander und hoch an die Kante: mehr für die Beininnenseite und für den Gluteus! Füße eng und weiter unten: mehr für den Quadrizeps!
4. Beinstrecker	4	5-10	
5. Wadenheben	3	5-10	Im Stehen wixxen.

Nach dem Training:

Gerne noch mal eine Runde Foam Rolling um das Myofasziale Gewebe zu trainieren und die Regeneration anzuregen (Beine und unterer Rücken)!