



4 Wochen KräftigungChallenge

Ein Kräftigungsprogramm im Rahmen einer allgemeinen Prävention für zu Hause!



Arno Balk
COACHING

ARNO BALK COACHING

KURZFASSUNG

Ansatz

Im Rahmen Deiner 90-Tage-BodyFormerChallenge wirst Du behutsam mit einem 4 wöchigen Trainingsprogramm an ein regelmässiges Kräftigungstraining herangeführt. Hierdurch wird zum einen Deine Skelettmuskulatur gestärkt und zum anderen Dein Bindegewebe optimal gestrafft.

Zielsetzung

Muskulatur ist der perfekte Kalorienverbraucher des menschlichen Körpers. Verfügst Du über mehr Muskelmasse, kannst Du auch mehr essen oder im Rahmen einer Körperfettreduktion spielend leicht Fett abbauen.

Lösung

Mittels einfacher und mit wenig Geräteaufwand zu realisierenden Übungen wird ein Kräftigungsprogramm erlernt, welches jederzeit zu Hause oder im Büro durchgeführt werden kann. Das 4-Wochenprogramm kann beliebig verändert oder ergänzt werden und sollte über die 4 Wochen hinaus durchgeführt werden.

Projektgliederung

Das Kräftigungstraining wird Woche für Woche gesteigert und bewegt sich in einer Intensität von 15 bis maximal 30 Wiederholungen.

Jede Trainingseinheit ist eine Empfehlung und sollte nur bei körperlicher Gesundheit praktiziert werden. Die Vorgaben sind variabel zu sehen und können dem individuellen Fitnesslevel entsprechend angepasst werden.

Sicherheitshinweise

Sichere Dich im Vorfeld gegebenenfalls durch einen Gesundheitscheck ab, dass nichts gegen ein Training dieser Art spricht.

Atmung:

Atme während der Belastung aus und während der Entlastung ein.

Atme bei gehaltenen Übungen gleichmäßig weiter.

Körperhaltung

Achte auf einen geraden Rücken und vermeide Bewegungen, die über ein starkes Hohlkreuz und/oder Rundrücken nachhaltig gesundheitliche Schädigungen resultieren lassen könnten.

ARNO BALK COACHING**1. Woche:**

Trainingstag	Übungen	Wiederholungszahl/Zeit
Montag	Kniebeugen/Liegestütze/Crunches	3 mal 20
Dienstag	Stemme/Butterfly/Schulterdrücken	3 mal 15
Mittwoch	Rudern/Frontheben/Seitheben	3 mal 20
Donnerstag	Stuhlsitz/Wade/Beinspreizen	3 mal 30sek/30 Wh.
Freitag	Crunches gerade+seitlich/Stuhlsteiger	3 mal 20

2. Woche:

Trainingstag	Übungen	Wiederholungszahl/Zeit
Montag	Kniebeugen/Liegestütze/Crunches/Stemme	3 mal 20
Dienstag	Stemme/Butterfly/Schulterdrücken/Seitheben	3 mal 15
Mittwoch	Rudern/Frontheben/Seitheben/Kniebeugen	3 mal 20
Donnerstag	Stuhlsitz/Wade/Beinspreizen/Butterfly	3 mal 30sek/30 Wh.
Freitag	Crunches gerade+seitlich/Stuhlsteiger/Seitheben	3 mal 20

3. Woche:

Trainingstag	Übungen	Wiederholungszahl/Zeit
Montag	Kniebeugen/Liegestütze/Crunches/Stemme/Beinspreizen	3 mal 20
Dienstag	Stemme/Butterfly/Schulterdrücken/Seitheben/Wade	3 mal 15
Mittwoch	Rudern/Frontheben/Seitheben/Kniebeugen/Liegestütze	3 mal 20
Donnerstag	Stuhlsitz/Wade/Beinspreizen/Butterfly/Schulterdrücken	3 mal 30sek/30 Wh.
Freitag	Crunches gerade+seitlich/Stuhlsteiger/Seitheben/Frontheben	3 mal 20

4. Woche:

Trainingstag	Übungen	Wiederholungszahl/Zeit
Montag	Kniebeugen/Liegestütze/Crunches/Stemme/Beinspreizen	4 mal 20
Dienstag	Stemme/Butterfly/Schulterdrücken/Seitheben/Wade	4 mal 15
Mittwoch	Rudern/Frontheben/Seitheben/Kniebeugen/Liegestütze	4 mal 20
Donnerstag	Stuhlsitz/Wade/Beinspreizen/Butterfly/Schulterdrücken	4 mal 30sek/30 Wh.
Freitag	Crunches gerade+seitlich/Stuhlsteiger/Seitheben/Frontheben	4 mal 20

Übungskatalog





Rudern sitzend



Bein spreizen



Kniebeugen



Seitheben



Frontheben



Stemme



Butterfly



Crunches seitlich



Crunches gerade



Liegestütze regulär



Liegestütze erleichtert
