

PUSH UP PROGRAMM

- ▶ 2-3 Tage/Woche
- ▶ Test am 1. Tag
- ▶ Retest am 12. Tag
- ▶ Equipment: Gummiband

TAG 1

Zum Start des Programmes solltest Du eine Position/Variation finden, in der Du einen sauberen Push-Up schaffst. Achte bei der Ausführung bitte auf Deine Rumpfspannung.

Ideen für Variationen:

- An der Wand
- An der Tischkante
- Hände auf zwei Stühlen
- Auf den Knien mit Büchern o.ä. unter den Händen
- Auf den Knien

- ▶ **3x10 Banded Front Presses**

Befestige ein Band hinter Dir bzw. lege es um Deinen Rücken .

Strecke die Arme, wie bei einer Liegestütze, nach vorne.

Wenn Du keine 10 Wiederholungen am Stück schaffst, dann teile die 30 Wiederholungen so auf wie es für Dich gut machbar ist.

TAG 2

- ▶ **3x12 Dips**
Versuche die Dips an einem Stuhl, einer Bettkante o. ä. so tief wie möglich auszuführen und so wenig mit den Beinen zu unterstützen, wie es für Dich machbar ist.
- ▶ **3x8 Frontheben mit Band**
Stelle Dich dabei auf das Band und hebe Deine gestreckten Arme bis auf Schulterhöhe an. Du kannst die Übung auch auf den Knien ausführen, um eventuell Spannung im Band zu reduzieren.

TAG 3

- ▶ **3x12 Banded Front Presses**
- ▶ **5x2 negative Push-Ups**
Führe die von Dir an Tag 1 getestete Variante "negativ" durch.
Lasse Dich dabei langsam (3-5s) und kontrolliert ab.

TAG 4

- ▶ **Push-Up Tabata 8x20s/10s**
Führe das Tabata mit einer leichteren Variante als die von Dir an Tag 1 getesteten Variante durch.
Dabei gilt: Qualität vor Quantität! Achte besonders auf Deine Rumpfspannung.

TAG 5

- ▶ **3x12 Dips**
- ▶ **3x8 Frontheben mit Band**

TAG 6

- ▶ **3x15 Banded Front Presses**
- ▶ **Push-Up Tabata 4x20s /10s**

Führe das Tabata mit einer leichteren Variante als die von Dir an Tag 1 getesteten Variante durch. Dabei gilt: Qualität vor Quantität! Achte besonders auf Deine Rumpfspannung.

TAG 7

- ▶ **5x3 negative Push-Ups**
Führe die von Dir an Tag 1 getestete Variante "negativ" durch. Lasse Dich dabei langsam (3-5s) und kontrolliert ab.
- ▶ **3x15 Dips**

TAG 8

- ▶ **4x12 Banded Front Presses**
- ▶ **Push-Up Tabata 8x20s/10s**
Begebe Dich in die obere Position einer Liegestütze und schiebe dann Deine Schultern nach vorne. Die Hände kannst Du leicht drehen, sodass die Fingerspitzen nach Außen zeigen (Push-Up Position lean forward hold).

TAG 9

- ▶ **5x1 negative Push-Ups**
Führe eine schwerere Variante als die von Dir an Tag 1 getestete Variante "negativ" durch. Lasse Dich dabei langsam (3-5s) und kontrolliert ab.
- ▶ **3x8 Frontheben mit Band**

TAG 10

- ▶ 4x12 Dips
- ▶ Push-Up Tabata 4x20s /10s

Führe das Tabata mit einer schwereren Variante als die von Dir an Tag 1 getesteten Variante durch. Dabei gilt: Qualität vor Quantität! Achte besonders auf Deine Rumpfspannung.

TAG 11

- ▶ 5x2 negative Push-Ups

Führe eine schwerere Variante als die von Dir an Tag 1 getestete Variante "negativ" durch. Lasse Dich dabei langsam (3-5s) und kontrolliert ab.

TAG 12

- ▶ RETEST
- ▶ Versuche Dich an einer anderen Variante oder sogar an einem richtigen Push-Up