

6 WOCHEN

**ANTELOPE.TRAININGSPLAN**





# 6 WOCHEN ANTELOPE TRAININGSPLAN

Der ANTELOPE Trainingsplan wird Dich innerhalb von 6 Wochen zu einem strafferen, stärkeren und schlankeren Körper verhelfen. Der Trainingsplan ist speziell für die Nutzung eines ANTELOPE.TANK-TOP ausgelegt. Mit dem TANK-TOP trainierst Du in den ersten beiden Wochen zwei Mal pro Woche, anschließend jeweils dreimal pro Woche.

Jedes Training beinhaltet ein Warm Up, einen Kraftteil für den Muskelaufbau und ein Cool Down.

Das Warm Up Programm wurde speziell dazu entwickelt den Körper auf die nachfolgende Stimulation und das intensive Training vorzubereiten. In der ANTELOPE.APP ist das Trainingsprogramm "Warm Up" auszuwählen. Die Intensität sollte so gewählt werden, dass die Stimulation deutlich spürbar ist, die Bewegung aber nicht beeinflusst und nicht im Bereich der subjektiven maximalen Intensität liegt.

Das Kraft Programm wurde speziell dafür entwickelt die Muskulatur durch spezifische Frequenzen zu stärken. Für Deinen 6 Wochen Plan wurde eine Anspannungszeit von 4 Sekunden sowie eine Entspannungszeit von 4 Sekunden gewählt. Jede Anspannungszeit zählt als ein Impuls.

Hier der ANTELOPE Splitplan für die folgenden 6 Wochen:

## **1+2 Woche: 2 Trainingseinheiten mit**

- Tag 1: Beine, Bauch
- Tag 2: Brust, Trizeps, Rücken, Bizeps

## **3+4 Woche: 3 Trainingseinheiten mit**

- Tag 1: Beine, Bauch, Cardio
- Tag 2: Brust, Trizeps, Schultern
- Tag 3: Rücken, Bizeps, Core

## **5+6 Woche: 3 Trainingseinheiten mit**

- Tag 1: Beine, Bauch, Cardio
- Tag 2: Brust, Trizeps, Schultern
- Tag 3: Rücken, Bizeps, Core



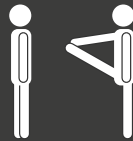
# 1+2 WOCHE / TAG 1: BEINE UND BAUCH

## 5 Min Aufwärmen: 2 Runden

### LEG UPS

2x20 Wiederholungen

Stelle Dich mit den Armen an den Seiten hängend aufrecht hin. Hebe nun Dein linkes Bein möglichst gestreckt in die Horizontale und versuche mit Deiner rechten Hand die Zehen bzw. das Schienbein zu berühren. Halte Deinen Oberkörper dabei immer aufrecht und kippe nur Deine Hüfte leicht nach vorne. Lasse dann Arm und Bein wieder sinken und wiederhole die Übung auf der jeweils anderen Seite.



### BERGSTEIGER

2x 30 Wiederholungen

Stelle Dich etwas breiter als hüftbreit auf. Deine Füße stehen parallel zueinander. Deine Ellbogen befinden sich angewinkelt vor dem Oberkörper. Die Hände sind nah beieinander auf Höhe des Kinns. Stabilisiere Deinen Körper und gehe in die Hocke, als ob Du Dich auf einen Stuhl setzen wolltest. Richte Dich anschließend wieder kontrolliert auf und hebe dabei ein Bein an, bis sich Dein Oberschenkel parallel zum Boden vor Deinem Körper befindet. Gehe jetzt wieder in die Hocke und setze dabei den Fuß wieder ab. Führe die gleiche Bewegung anschließend mit dem anderen Bein aus.



## Kraft:

### 1. SQUAT

3 Sätze mit jeweils 10-12 Impulsen

Platziere Deine Füße hüft- bis schulterbreit voneinander entfernt und drehe die Fußspitzen etwas nach außen. Nimm eine aufrechte Haltung ein und spanne Deine Rumpfmuskulatur an. Gehe dann kontrolliert in die Knie, indem Du Dein Gesäß nach hinten -unten bewegst, als würdest Du Dich auf einen Stuhl setzen. Verlagere Dein Gewicht auf die Fersen, ohne die Zehenspitzen vom Boden abzuheben. Verharre einen Impuls lang in dieser sitzenden Position, bevor Du Dich wieder aufrichtest und in die Ausgangsposition zurück kehrst. Um die Übung zu intensivieren, ziehe beim Zurückgehen in die Ausgangsposition abwechselnd ein Knie zur Brust, sodass jeweils nur ein Bein die komplette Aufrichtung stemmen muss.



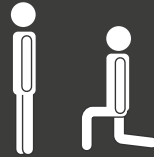
# 1+2 WOCHEN / TAG 1: BEINE UND BAUCH



## 2. LUNGES

3 Sätze mit jeweils 10-12 Impulsen

Starte aus dem aufrechten Stand. Mache mit einem Bein einen großen Schritt nach vorne und beuge das vordere Knie an, bis der Oberschenkel parallel zum Boden steht. Dein Knie sollte dabei nicht über Deine Zehen nach vorne geschoben werden. Dein hinten stehender Fuß bleibt dabei von Beginn an auf der gleichen Stelle, nur, dass er nach dem großen Schritt auf den Zehenspitzen steht. Stoße Dich dann mit dem vorderen Bein so vom Boden ab, dass Du wieder zurück in die Ausgangsposition kommst. Führe diese Bewegung während des 4-sekündigen Impulses ein bis zwei Mal durch und bleibe während der Impulspause im aufrechten Stand stehen.



## 4. SUPERMAN

3 Sätze mit 10-12 Impulsen

Lege Dich flach in Bauchlage auf den Boden. Die Arme sind nach vorne gestreckt, die Beine nach hinten. Spanne nun Deinen ganzen Körper an und hebe langsam gleichzeitig Arme und Beine um ca. 10 Zentimeter an. Achte darauf, dass auch die Knie den Boden verlassen und Du nicht zu sehr im Hohlkreuz bist. Halte diese Position über den 4-sekündigen Impuls und setze zwischen den Impulsen Deine Arme und Beine wieder ab.



## 3. BULGARIAN SPLITSQUAT

4 Sätze (2 pro Bein) mit 10-12 Impulsen

Starte ca. eine Beinlänge entfernt mit dem Rücken zu einer Bank, einem Stuhl oder einer anderen Erhöhung. Deine Füße sind etwa schulterbreit auseinander. Lege Deinen Fuß mit dem Spann auf die Erhöhung und beuge nun langsam Dein Standbein so weit es geht. Lass Dein Oberkörper während der gesamten Bewegung aufgerichtet. Am niedrigsten Punkt sollten Deine Schultern direkt über Deinem Körperschwerpunkt liegen. Atme bei der Abwärtsbewegung ein. Halte in der tiefsten Position einen Impuls. Kontrahiere Deinen Beinstrecker (m. quadrizeps) und richte Dich wieder auf, indem Du Dich in die Ausgangsposition zurück begibst. Atme dabei aus. Nach 10-12 Wiederholungen wechselst Du das Bein.



**Variationen:** Du kannst je nach Leistungsgrad eine höhere Box benutzen oder ein Zusatzgewicht hinzu nehmen.



# 1+2 WOCHEN / TAG 1: BEINE UND BAUCH

## 5. SIDECRUNCHES

3 Sätze mit 15 Wiederholungen



Lege Dich auf den Rücken und hebe Deine Beine so an, dass Deine Oberschenkel senkrecht zu Deinem Oberkörper stehen. Jetzt hebst Du Deinen Kopf und Deine Schulterpartie vom Boden ab und führst die rechte Schulter in Richtung Deines linken Knies. Versuche dabei in der Endposition mit Deinem rechten Ellenbogen Dein linkes Knie zu berühren. Das andere Bein streckst Du während dieser Bewegung einfach nach vorne aus, ohne damit den Boden zu berühren. Anschließend senkst Du Deinen Oberkörper wieder bis kurz vor dem Boden und bringst Deine angewinkelten Beine zurück in den 90-Grad-Winkel zum Oberkörper. Nun führst Du die Bewegung zur anderen Seite aus. Führe die Bewegung so schnell durch, dass Du pro Impulsphase (4 Sekunden) zwei bis drei Wiederholungen schaffst. In der Pausenphase kannst Du Deinen Oberkörper einfach ablegen. Um die Übung zu intensivieren, kannst Du Deinen Oberkörper während der Pausenphase noch ein paar Zentimeter über dem Boden halten. Alternativ kannst Du während der Impulsphase Deine Beine, anstatt sie zwischen den Wiederholungen nach oben in den 90-Grad-Winkel zu ziehen, gerade nach vorne ausstrecken!

### 5Min Cooldown:

ANTELOPE.APP: Recovery/Massage

Wähle eine submaximale Intensität (Impuls spürbar aber angenehm), lege Dich entspannt hin oder setze Dich auf einen Stuhl.

# 1+2 WOCHEN / TAG 2: BRUST, TRIZEPS, RÜCKEN, BIZEPS

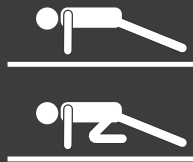


## 5Min Aufwärmen: 3 Runden

### MOUNTAINCLIMBER

3x40 Wiederholungen

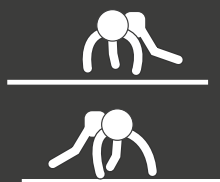
Beginne auf allen Vieren. Deine Hände befinden sich direkt unter den Schultern. Strecke jetzt ein Bein nach hinten aus, halte dabei Deinen Rücken gerade und den Kopf in Verlängerung zur Wirbelsäule. Ziehe nun mit angespannter Bauchmuskulatur das nach hinten ausgestreckte Knie nach vorne zur Brust und in Richtung der diagonal dazu liegenden Hand. Deine Hände verlassen ihre Ausgangsposition nicht. Rotiere dabei Deinen Körper um die Hüftachse, sodass das vorgezogene Knie angewinkelt und quer unter dem Körper verläuft. Wechsle jetzt während der vier Sekunden des Impulses im Sprung mehrfach die Position Deiner Füße. Während der Impulspause kannst Du entweder Deine Knie absetzen oder sogar in der oberen Stützposition verbleiben.



### SEITLICHER AFFENGANG

3x20 Wiederholungen

Knie Dich auf den Boden und stütze Dich mit Deinen Händen vor den Knien ab. Die Arme bleiben gestreckt und die Hände sollten sich unter der jeweiligen Schulter befinden. Hebe jetzt die Knie ab und springe mit beiden Beinen ein gutes Stück nach rechts, ohne dabei mit den Händen den Bodenkontakt zu verlieren. Das äußere Bein sollte bei der Landung gestreckt sein. Springe jetzt kraftvoll zur linken Seite ab und lande mit Deinem linken Fuß und gestrecktem Bein hinter Deinen Händen. Achte auch hier darauf, den Rücken immer gerade zu halten und nur die Hüfte zu kippen. Wiederhole diese Bewegung -von einer Seite auf die andere-mit flüssigen und kontrollierten Bewegungen.



## Kraft:

### 1. PUSH-UP

3 Sätze mit 6-10 Impulsen

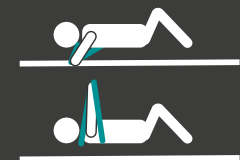
Lege Dich flach auf den Bauch und setze Deine Hände seitlich neben dem Oberkörper auf den Boden oder alternativ auf eine Erhöhung. Deine Beine sind gerade nach hinten ausgestreckt und Deine aufgestellten Füße mit etwas Abstand nebeneinander. Dein Körper bildet von den Füßen über das Becken bis zum Kopf eine gerade Linie. Hebe nun Deinen Körper vom Boden ab bis Deine Arme gestreckt sind. Anschließend winkelst Du Deine Arme langsam und kontrolliert an und lässt Dich zurück in Richtung Boden sinken. Halte Deinen Körper stabil wenige Zentimeter über dem Boden über einen Impuls hinweg. Wiederhole die Übung 6-10 Mal Du kannst die Übung intensivieren, indem Du während dem Liegestütz abwechselnd ein Bein anhebst. Achte dabei immer auf eine stabile Hüfte.



### 2. FLYS THERABAND

3 Sätze mit 10-12 Wiederholungen

Lege Dich mit dem Rücken flach auf den Boden oder eine Liege. Lege ein Theraband oder Maxitube unter deinem Rücken oder fixiere ein Theraband um eine Stange, einen Baum, oder einer Säule und stelle Dich mit dem Rücken zu der Befestigung. Das Theraband befindet sich auf Schulterhöhe. Halte mit gestreckten Armen die Enden des Therabandes fest und führe anschließend Deine Arme gestreckt über der Brust zusammen. Je enger Du das Theraband greifst, desto anstrengender wird es. Führe während des Impulses 2-5 Wiederholungen durch. Öffne Deine Arme langsam und gleichmäßig. Die Arme sind die ganze Zeit komplett gestreckt. Bauch und Po sind während der gesamten Übung fest angespannt. Wiederhole die Bewegung 10-12 Mal.







# 1+2 WOCHE / TAG 2: BRUST, TRIZEPS, RÜCKEN, BIZEPS

## 3. DIPS

4 Sätze mit 8-10 Impulsen

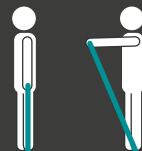
Für diese Übung benötigst Du eine ausreichend stabile Stützgelegenheit, zum Beispiel zwei Stühle oder eine Parkbank. Lehne Dich mit der Hüfte gegen die Stützgelegenheit, stütze Dich mit gestreckten Armen auf Deine Hände und strecke Deine Beine vor Dir aus. Winkle jetzt langsam Deine Arme an und knicke etwas in der Hüfte ab, bis Deine Oberarme parallel zum Boden stehen. Halte diese Position für einen Impuls, bevor Du Deine Arme wieder streckst und Dich kontrolliert zurück in aufrechte Position drückst. Während der Impulspause kannst Du entweder in der oberen Stützposition bleiben oder Dich auf der Stützgelegenheit absetzen. Durch die Positionierung Deiner Beine kannst Du den Schwierigkeitsgrad dieser Übung selbst festlegen. Je weiter Du Deine Beine vom Körper entfernst und je weniger Du sie anwinkelst, desto höher ist die Intensität.



## 4. FRONT RAISE THERABAND

4 Sätze mit 10-12 Impulse

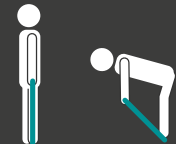
Greife mit beiden Händen ein Ende Deines ANTELOPE Therabands und stelle Dich mit schulterbreitem Stand auf die Mitte des Bandes. Spanne Deinen Bauch und Rücken so fest an, dass Du stabil stehst. Ziehe Deinen linken Arm gestreckt nach vorne bis auf Schulterhöhe. Halte diese Position einen Impuls lang. Wechsle den Arm und wiederhole die Bewegung. Achte auf einen geraden Rücken. Ellenbogen und Handflächen zeigen die ganze Zeit nach unten. Beim Anheben der Arme atmest Du aus.



## 5. KREUZHEBEN THERABAND

3 Sätze mit 10-12 Wiederholungen

Stelle Dich auf Dein doppelt gelegtes ANTELOPE Theraband. Halte Dein ANTELOPE Theraband unter Spannung mit beiden Händen fest auf Hüfthöhe. Deine Schultern sind nach hinten rotiert, Dein oberer Rücken und Dein Bauch gerade. Deine Beine sind leicht gebeugt. Beuge Deinen Rücken nach vorne, indem Du Dein Gesäß so weit wie möglich nach hinten schiebst. Blickrichtung ist nach unten gerichtet und Deine Schultern sind aktiviert. Wenn Du Dich mit Deinen Händen unterhalb Deiner Knie befindest, hältst Du diese Position einen Impuls lang. Richte Dich impulsartig wieder auf, indem Du Dein Gesäß maximal aktivierst und Deine Hüfte explosiv nach vorne schiebst, bis Du wieder komplett aufrecht stehst.



## 6. VORGEBEUGTES RUDERN THERABAND

3 Sätze mit 10-12 Wiederholungen

Stelle Dich hüftbreit auf ein Theraband und beuge Deinen Oberkörper gestreckt nach vorne. Achte stets darauf, dass Dein Rücken gerade bleibt. Greife mit beiden Händen ein Ende des Therabands und ziehe Deine Arme eng am Körper vorbei, indem Du Deine Schulterblätter fest zusammenziehst.

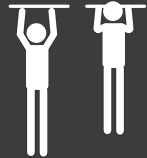


# 1+2 WOCHEN/ TAG 2: BRUST, TRIZEPS, RÜCKEN, BIZEPS



## 7. PULL-UP

3 Sätze mit 10-12 Wiederholungen (so viele Du schaffst)

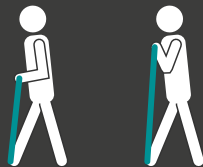


Such Dir eine Stange und greif Sie im engen supinierten Untergriff (Handflächen zeigen zu Dir).

Ziehe Dich nach oben bis Du Dich mit dem Kinn über der Stange befindest. Löse Dich langsam, indem Du Deine Arme langsam wieder streckst. Wiederhole diese Übung 10 Mal, wenn Du es schaffst, ansonsten so oft es geht. Wenn Du Schwierigkeiten mit der Übung hast, nutze ein Theraband oder besser ein Maxitube zur Unterstützung, indem Du dieses um die Stange wickelst und Dich mit einem Fuß in die Schlaufe stellst.

## 8. BIZEPS CURLS THERABAND

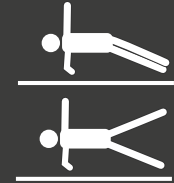
3 Sätze mit 10-12 Wiederholungen



Um möglichst Pump auf Deinen Bizeps zu geben empfiehlt sich ein Theraband, das einfach durch mehr oder weniger Länge im Schwierigkeitsgrad angepasst werden kann. Alternativ können die Curls auch mit einer Kurzhantel oder einer Wasserflasche durchgeführt werden. Stelle Dich hüftbreit und aufrecht auf Dein Theraband und fasse das Band an beiden Enden, sodass der Widerstand möglichst hoch ist. Starte mit entspannten und gestreckten Armen. Versuche Deine Ellbogen etwa auf Höhe Deiner Rippen zu fixieren und nur den Unterarm die aktive Bewegung ausführen zu lassen. Beuge nun beide Deiner Arme so weit es geht. Wechsel zwischen Ober-, Unter- und Hammergriff oder lass beide in Deine Bewegung einfließen. Starte zum Beispiel im Hammergriff und drehe dann, während Du den Arm beugst Deinen Unterarm nach außen in den Untergriff. Wiederhole diese Übung 12 Mal.

## 9. SIDE PLANK

10-15 Wiederholungen pro Seite



Der seitliche Unterarmstütz beginnt damit, dass Du mit der linken oder rechten Körperseite auf dem Boden liegst. Der untere Stützarm zeigt vom Körper aus in Blickrichtung nach vorne. Der andere Arm wird nach oben ausgestreckt. Aus dieser Position spannst Du den Körper wieder an, hebst die Hüfte und bringst den Körper in eine Linie. Achte darauf, dass auch Dein Kopf eine Verlängerung des Körpers ist und schaue z.B. nicht auf Deine Zehen. Halte diese Position über den 4-sekündigen Impuls und setze zwischen den Impulsen Deine Hüfte auf dem Boden ab. Du erhöhst die Schwierigkeit, indem Du zusätzlich das oben liegende Bein abhebst.

## 5Min Cooldown:

ANTELOPE.APP: Recovery/Massage

Wähle eine submaximale Intensität (Impuls spürbar aber angenehm) und lege Dich entspannt hin oder setze Dich auf einen Stuhl



# 3+4 WOCHE / TAG 1: BEINE UND BAUCH



## 10 Min Aufwärmen: 4 Runden

### WALKOUTS

4x10 Wiederholungen

Stelle Dich mit geschlossenen Beinen aufrecht hin. Setze Deine Hände vor Deine Füße auf den Boden und laufe mit Deinen Händen nach vorne, bis sich Deine Hände vor den Schultern befinden. Halte in dieser Position für ein paar Sekunden und laufe mit Deinen Händen wieder in die Ausgangsposition zurück. Deine Beine bleiben die ganze Zeit gestreckt. Um die Übung zu intensivieren kannst Du einen Liegestütz einbauen. Wiederhole die Übung 10 Mal.



### JUMPING JACKS

4x30 Wiederholungen

Du stehst etwa schulterbreit und lässt Deine Arme herabhängen. Verlagere jetzt Dein Körpergewicht auf die Zehenspitzen und aktiviere Deine Rumpfmuskulatur. Springe leicht vom Boden ab und lande in einer leichten Grätschposition. Gleichzeitig bewegst Du Deine Arme ausgestreckt über den Kopf. Kehre mit einem erneuten Sprung wieder zur Ausgangsposition zurück, wobei Dein Körpergewicht weiterhin auf den Zehenspitzen bleibt. Achte darauf, dass Du die Bewegungen flüssig aneinander hängst und zu jeder Zeit den Rumpf stabilisierst. Wiederhole die Übung 30 Mal und beginne dann wieder mit den WALKOUTS bis Du von beiden Übungen 4 Sätze absolviert hast.

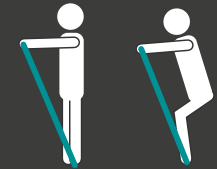


## Kraft

### 1. THERABAND SQUAT

4 x 10-12

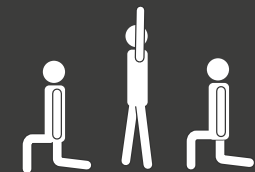
Platziere Deine Füße hüft- bis schulterbreit voneinander entfernt auf dem ANTELOPE Theraband und drehe die Fußspitzen etwas nach außen. Fasse mit jeweils einer Hand ein Ende des Therabandes und halte Deine Hände auf Schulterhöhe vor Deiner Brust. Nimm eine aufrechte Haltung ein und spanne Deine Rumpfmuskulatur an. Gehe dann kontrolliert in die Knie, indem Du Dein Gesäß nach hinten – unten bewegst, als würdest Du Dich auf einen Stuhl setzen. Verlagere Dein Gewicht auf die Fersen, ohne die Zehenspitzen vom Boden abzuheben. Verharre einen Impuls lang in dieser sitzenden Position, bevor Du Dich wieder aufrichtest und in die Ausgangsposition zurück kehrst. Halte Deine Hände nach Möglichkeit während der gesamten Übung gestreckt vor Deiner Brust. Um die Übung zu intensivieren, ziehe beim Zurückgehen in die Ausgangsposition abwechselnd ein Knie zur Brust, sodass jeweils nur ein Bein die komplette Aufrichtung stemmen muss.



### 2. LUNGEJUMPS

4 Sätze mit 10-12 Wiederholung

Starte aus dem aufrechten Stand. Mache mit einem Bein einen großen Schritt nach vorne und beuge das vordere Knie an, bis der Oberschenkel parallel zum Boden steht. Dein Knie sollte dabei nicht über Deine Zehen nach vorne geschoben werden. Dein hinten stehender Fuß bleibt dabei von Beginn an auf der gleichen Stelle, nur dass er nach dem großen Schritt auf den Zehenspitzen steht. Stoße Dich dann mit dem vorderen Bein so vom Boden ab, dass Du wieder zurück in die Ausgangsposition kommst. Führe diese Bewegung während des 4-sekündigen Impulses ein bis zwei Mal durch und bleibe während der Impulspause stehen.



# 3+4 WOCHE / TAG 1: BEINE UND BAUCH



## 3. BRIDGE

4 Sätze mit 10- 12 Impulsen

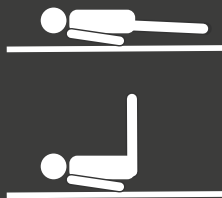
Lege Dich flach auf den Rücken und winkle die Beine leicht an. Beide Füße haben festen Kontakt zum Boden und die Arme liegen ausgestreckt neben Deinem Körper mit den Handflächen nach oben. Hebe das Becken so weit an, bis Rumpf und Oberschenkel eine Linie bilden. Halte diese Position während des 4-sekündigen Impulses und lege Deine Hüfte nach dem Impuls wieder auf dem Boden ab. Du erhöhst den Schwierigkeitsgrad, indem Du in der Endposition zusätzlich noch ein Bein nach vorne ausstreckst. Achte darauf, dass die Hüfte stabil bleibt und die Fußspitze des gestreckten Beines zu Dir zeigt. Wechsle das Bein mit jeder Wiederholung.



## 4. LYING LEG RAISE

3 Sätze mit 20 Wiederholungen

Lege Dich flach auf den Rücken. Deine Beine liegen gestreckt auf der Matte. Platziere Deine Hände unter Deinem Gesäß oder neben Deinem Körper. Hebe Deine Beine gestreckt an, bis sie sich in einem 90 Grad Winkel befinden. Halte in dieser Position einen Impuls und atme während des Anhebens aus. Senke Deine Beine nach dem Impuls langsam wieder ab, bis sie sich weniger Zentimeter über dem Boden befinden und atme dabei aus. Wiederhole die Bewegung 20 Mal.



## 5. SIDE CRUNCH

3 Sätze mit 20 Wiederholungen

Lege Dich auf den Rücken und hebe Deine Beine so an, dass Deine Oberschenkel senkrecht zu Deinem Oberkörper stehen. Jetzt hebst Du Deinen Kopf und Deine Schulterpartie vom Boden ab und führst die rechte Schulter in Richtung Deines linken Knies. Versuche dabei in der Endposition mit Deinem rechten Ellenbogen Dein linkes Knie zu berühren. Das andere Bein streckst Du während dieser Bewegung einfach nach vorne aus, ohne damit den Boden zu berühren. Anschließend senkst Du Deinen Oberkörper wieder bis kurz vor dem Boden und bringst Deine angewinkelten Beine zurück in den 90-Grad-Winkel zum Oberkörper. Nun führst Du die Bewegung zur anderen Seite aus. Führe die Bewegung so schnell durch, dass Du pro Impulsphase (4 Sekunden) ein bis drei Wiederholungen schaffst. In der Pausenphase kannst Du Deinen Oberkörper einfach ablegen. Um die Übung zu intensivieren, kannst Du Deinen Oberkörper während der Pausenphase noch ein paar Zentimeter über dem Boden halten. Alternativ kannst Du während der Impulsphase Deine Beine, anstatt sie zwischen den Wiederholungen nach oben in den 90-Grad-Winkel zu ziehen, gerade nach vorne ausstrecken!



## 5Min Cooldown:

ANTELOPE.APP: Recovery/Massage

Wähle eine submaximale Intensität (Impuls spürbar aber angenehm) und lege Dich entspannt hin oder setze Dich auf einen Stuhl

# 3+4 WOCHE / TAG 2: BRUST, TRIZEPS, SCHULTERN



## ROPE JUMPING

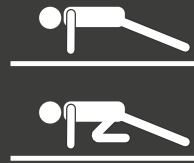
3x 50 Wiederholungen



Stelle Dich aufrecht hin, die Arme ruhen in einem Winkel von 90° seitlich an Deinem Körper und die Füße stehen eng aneinander. Bringe das Seil zum Start hinter Deine Fersen. Schwinge nun durch kreisende Armbewegungen das Seil hinter Deinem Körper und über Deinen Kopf nach vorne. Springe dann im richtigen Moment ab, um über das schwingende Seil zu springen. Achte durchgängig auf einen leichten Kniewinkel. Springe hauptsächlich aus dem Sprunggelenk und lande und springe in erster Linie auf den Fußballen. Ein zweiter, federnder Zwischensprung bietet sich an, sobald das Seil Deinen Rücken erreicht, um während der Schwingzeit die Fersen nicht aufsetzen zu müssen. ROPE JUMPING ist aufregend und treibt Deine Koordination in die Höhe.

## MOUNTAIN CLIMBER

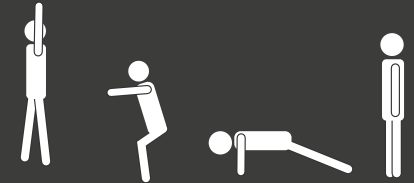
1 Min.



Beginne auf allen Vieren. Deine Hände befinden sich direkt unter den Schultern. Strecke jetzt ein Bein nach hinten aus, halte Deinen Rücken gerade und den Kopf in Verlängerung zur Wirbelsäule. Ziehe nun mit angespannter Bauchmuskulatur das nach hinten ausgestreckte Knie nach vorne zur Brust und in Richtung der diagonal dazu liegenden Hand. Deine Hände verlassen ihre Ausgangsposition nicht. Rotiere dabei Deinen Körper um die Hüftachse, sodass das vorgezogene Knie angewinkelt und quer unter dem Körper verläuft. Wechsle jetzt während der vier Sekunden des Impulses im Sprung mehrfach die Position Deiner Füße. Während der Impulspause kannst Du entweder Deine Knie absetzen oder sogar in der oberen Stützposition verbleiben.

## BURPEES

10 Wiederholungen



Diese Übung ist eine Kombination aus Liegestütz und Strecksprung. Stelle Dich aufrecht und schulterbreit hin. Gehe nun in die Knie, setze Deine Hände knapp vor Deinen Füßen auf den Boden und spring mit Deinen Beinen nach hinten in die Liegestützstellung. Beuge jetzt Deine Ellenbogen, bis Du in der tiefen Liegestützposition bist. Dein gesamter Körper liegt auf einer Geraden und ist nur noch knapp über dem Boden. Drück Deine Arme jetzt wieder explosiv durch und stoße Dich so kräftig wie möglich mit beiden Händen vom Boden ab. Ziehe gleichzeitig Deine Beine an, um wieder in die hockende Stellung zu gelangen. Springe aus dieser Position mit beiden Beinen kraftvoll nach oben. Nutze Deine Arme um zusätzlichen Schwung nach oben zu generieren, bis sie im höchsten Punkt des Sprungs senkrecht nach oben zeigen. Sobald Du wieder in aufrechtem Stand gelandet bist, wiederhole die gesamte Bewegung. Führe 10 kontrollierte Wiederholungen durch. Wenn das am Anfang Deines Trainings zu anstrengend für Dich ist, kannst du Deine Füßen nacheinander nach hinten setzen und/oder auf den Strecksprung verzichten und Dich lediglich aufrichten.

# 3+4 WOCHE / TAG 2: BRUST, TRIZEPS, SCHULTERN



## KRAFT:

### 1. ENGE PUSH-UPS

3 Sätze mit 10 Wiederholungen

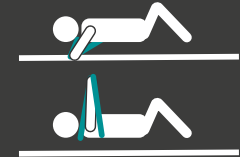


Setze Deine Hände parallel unter Deinen Schultern auf dem Boden auf. Deine Beine sind gerade nach hinten ausgestreckt und Deine aufgestellten Füße mit schulterbreitem Abstand nebeneinander. Stütze Dich hoch in eine Handstützposition Dein Körper bildet von den Füßen über das Becken bis zum Kopf eine gerade Linie. Rotiere Deine Ellenbogen nach hinten und winkle Deine Arme langsam an. Versuche Deine Ellenbogen so nah wie möglich am Körper vorbei zu führen. Senke Dich so weit es geht mit deiner Brust in Richtung Boden ab. Achte darauf, dass Deine Hüfte in einer Linie mit den Schultern bleibt. Je stabiler die Hüfte desto mehr ist auch Dein Bauch innerviert und wird gleichzeitig stark. Du kannst die Übung intensivieren indem Du während der Pause in der oberen Stützposition bleibst, Deinen Körper also nicht auf dem Boden ablegst. Alternativ kannst Du während dem Liegestütz ein Bein anheben. Achte dabei immer auf eine stabile Hüfte. Wiederhole diese Übung 10 Mal.

### 2. FLYS THERABAND

4 Sätze mit 10-12 Wiederholungen

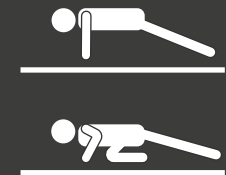
Lege Dich mit dem Rücken flach auf den Boden oder eine Liege. Lege ein Theraband oder Maxitube unter deinen Rücken oder fixiere ein Theraband um eine Stange, einen Baum oder einer Säule, und stelle Dich mit dem Rücken zu der Befestigung. Das Theraband befindet sich auf Schulterhöhe. Halte mit gestreckten Armen die Enden des Therabands fest und führe anschließend Deine Arme gestreckt über der Brust zusammen. Halte in dieser Position einen Impuls lang, bevor Du Deine Arme langsam wieder gestreckt seitlich neben Deine Brust bringst. Je enger Du das Theraband greifst, desto anstrengender wird es. Öffne Deine Arme wieder langsam und gleichmäßig. Die Arme sind die ganze Zeit komplett gestreckt. Bauch und Po sind während der gesamten Übung fest angespannt. Wiederhole die Bewegung 12 Mal.



### 3. SPIDERMAN PUSH-UP

3 Sätze mit 10-12 Wiederholungen

Beginne in der Handstützposition wie bei einer regulären Liegestütze. Ziehe nun eines Deiner Beine seitlich nach vorne zu Deinem Ellenbogen und senke Dich in Richtung Boden ab. Halte diese Position einen Impuls lang. Bringe Dein Bein zurück in die Ausgangsposition und wiederhole die Bewegung mit dem anderen Bein



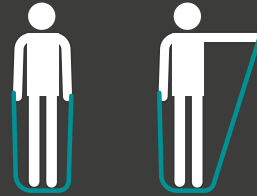
# 3+4 WOCHE / TAG 2: BRUST, TRIZEPS, SCHULTERN



## 4. SEITHEBEN MIT THERABAND

4 Sätze mit 10-12 Wiederholungen

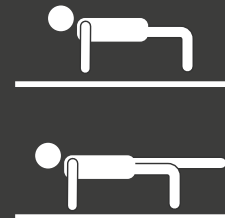
Greife mit beiden Händen ein Ende Deines ANTELOPE Therabandes und stelle Dich mit schulterbreitem Stand auf die Mitte des Bandes. Spanne Deinen Bauch und Rücken so fest an, dass du stabil stehst. Ziehe Deinen linken Arm gestreckt zur Seite bis auf Schulterhöhe. Halte diese Position einen Impuls lang. Wechsle Dein Arm und wiederhole die Bewegung. Achte auf einen geraden Rücken. Ellenbogen und Handflächen zeigen die ganze Zeit nach unten. Beim Anheben der Arme atmest Du aus.



## 5. RÜCKWÄRTIGER STÜTZ

4 Sätze mit 10-12 Wiederholungen

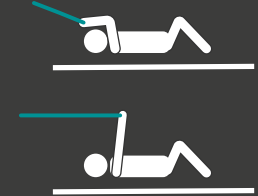
Setze Dich mit angewinkelten Knien auf den Boden und platziere die Hände nah am Körper auf Höhe der Hüfte. Hebe zur Ausgangsstellung Deine Hüfte in die Horizontale, sodass sich Deine Arme unterhalb der Schultern befinden und strecke ein Bein nach vorne aus. Das andere Bein steht im rechten Winkel auf dem Boden. Dein Körper sollte dabei von Rumpf bis Fuß eine Linie bilden. Halte diese Position während des 4-sekündigen Impulses aufrecht. Wechsle nach jedem Impuls das nach vorne gestreckte Bein. In der Impulspause kannst Du entweder in der Stützposition bleiben oder die Hüfte auf dem Boden ablegen. Um die Übung zu intensivieren, drücke Dich während des Impulses mit dem vorderen Fuß kräftig vom Boden ab und wechsle die Funktion der beiden Beine - das Standbein wird explosiv gestreckt und das bisher nach vorne gestreckte Bein wird zum neuen Standbein. Die Hüfte darf die Horizontale dabei nicht verlassen. Wechsle während des 4-sekündigen Impulses zwei bis vier Mal das Bein.



## 6. FRENCHPRESS THERABAND

4 Sätze mit 15 Wiederholungen

Befestige ein Theraband an einem stabilen Gegenstand (z.B. Säule, Stange). Starte in Rückenlage mit dem Kopf zur Befestigung. Stelle Deine Beine leicht auf und spanne Deinen Bauch für eine sichere und stabile Lage fest an. Strecke Deine Arme in Richtung Decke und fixiere Deine Oberarme in dieser Position, sodass Deine Ellenbogen nach vorne zeigen (Deine Oberarme befinden sich eng an den Ohren und sind parallel). Jetzt beuge Deine Arme so weit es geht. Strecke Deine Arme anschließend wieder komplett, bis das Band gespannt ist und einen Widerstand erzeugt. Versuche während eines Impulses 2-5 Wiederholungen auszuführen. Wiederhole diese Bewegung 15 Mal.



## 5Min Cooldown:

ANTELOPE.APP: Recovery/Massage Wähle eine submaximale Intensität (Impuls spürbar aber angenehm) und lege Dich entspannt hin oder setze Dich auf einen Stuhl.

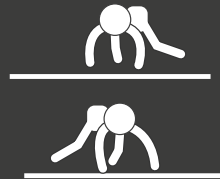
# 3+4 WOCHE / TAG 3: RÜCKEN, BIZEPS



## SEITLICHER AFFENGANG

3x 10 Wiederholungen

Knie Dich auf den Boden und stütze Dich mit Deinen Händen vor den Knien ab. Die Arme bleiben gestreckt und die Hände sollten sich unter der jeweiligen Schulter befinden. Hebe jetzt die Knie ab und springe mit beiden Beinen ein gutes Stück nach rechts, ohne dabei mit den Händen den Bodenkontakt zu verlieren. Das äußere Bein sollte bei der Landung gestreckt sein. Springe jetzt kraftvoll zur linken Seite ab und lande mit Deinem linken Fuß und gestrecktem Bein hinter Deinen Händen. Achte auch hier darauf, den Rücken immer gerade zu halten und nur die Hüfte zu kippen. Wiederhole diese Bewegung von einer Seite auf die andere mit flüssigen und kontrollierten Bewegungen.



## JUMPING JACKS

3x 30 Wiederholungen

Du stehst etwa schulterbreit und lässt Deine Arme herabhängen. Verlagere jetzt Dein Körpergewicht auf die Zehenspitzen und aktiviere Deine Rumpfmuskulatur. Springe leicht vom Boden ab und lande in einer leichten Grätschposition. Gleichzeitig bewegst Du Deine Arme ausgestreckt über den Kopf. Kehre mit einem erneuten Sprung wieder zur Ausgangsposition zurück, wobei Dein Körpergewicht weiterhin auf den Zehenspitzen bleibt. Wiederhole diese Bewegung ungefähr drei bis sechs Mal pro Impuls. Achte darauf, dass Du die Bewegungen flüssig aneinander hängtst und zu jeder Zeit den Rumpf stabilisierst.

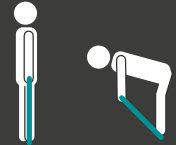


## KRAFT:

### 1. KREUZHEBEN THERABAND

4 Sätze mit 10-12 Wiederholungen

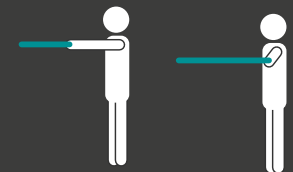
Stelle Dich auf Dein doppelt gelegtes ANTELOPE Theraband. Halte Dein ANTELOPE Theraband unter Spannung mit beiden Händen fest auf Hüfthöhe. Deine Schultern sind nach hinten rotiert, Dein oberer Rücken und Dein Bauch gerade. Deine Beine sind leicht gebeugt. Beuge Deinen Rücken nach vorn, indem Du Dein Gesäß so weit wie möglich nach hinten schiebst. Blickrichtung ist nach unten gerichtet und Deine Schultern sind aktivier. Wenn Du Dich mit deinen Händen unterhalb Deiner Knie befindest, hältst diese Position einen Impuls lang. Richte Dich impulsartig wieder auf, indem Du Deinen Gesäß maximal aktivierst und Deine Hüfte explosiv nach vorne schiebst, bis Du wieder komplett aufrecht stehst. Wiederhole die Übung 10-12 Mal.



### 2. REVERSE THERABAND FLY

4 Sätze mit 10-12 Wiederholungen

Befestige ein Theraband oder Maxitube an einer Stange, einem Baum, oder einer Säule auf Schulterhöhe. Stelle Dich hüftbreit mit angespanntem Rumpf aufrecht hin. Greife das Theraband oder Maxitube mit beiden Händen und ziehe Deine Arme langsam und kontrolliert komplett getreckt nach hinten. Halte Deine Arme auf Höhe Deiner Schulter und löse die Spannung langsam wieder, indem Du Deine Arme wieder gestreckt in die Ausgangsposition bringst. Wiederhole die Übung 10-12 Mal.





# 3-4 WOCHE / TAG 3: RÜCKEN, BIZEPS



## 3. PULL-UP

3 Sätze mit 10 Wiederholungen (oder so viele Du schaffst)

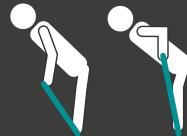


Suche Dir eine Stange und greife Sie im engen supinierten Untergriff (Handflächen zeigen zu Dir).

Ziehe Dich nach oben bis Du Dich mit dem Kinn über der Stange befindest. Löse Dich langsam, indem Du Deine Arme langsam wieder streckst. Wiederhole diese Übung 10 Mal, wenn Du es schaffst, ansonsten so oft es geht. Wenn Du Schwierigkeiten mit der Übung hast, nutze ein Theraband oder besser ein Maxitube.

## 4. RUDERN VORGEBEUGT

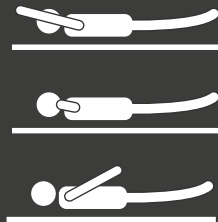
4 Sätze mit 10-12 Wiederholungen



Stelle Dich hüftbreit auf ein Theraband und beuge Deinen Oberkörper gestreckt nach vorne. Achte stets darauf, dass Dein Rücken gerade bleibt. Greife mit beiden Händen jeweils ein Ende des Therabandes und ziehe Deine Ellenbogen eng am Körper vorbei, indem du Deine Schulterblätter fest zusammenziehst. Je enger du das Theraband greifst, desto intensiver wird die Übung. Wiederhole die Übung 10-12 Mal

## 5. DELFIN

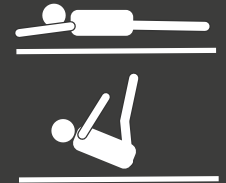
4 Sätze mit 15 Wiederholungen



Lege Dich in Bauchlage auf den Boden. Deine Arme liegen dicht am Körper an. Hebe Beine und Oberkörper nach oben an und strecke nun beide Arme nach vorne, bis sie sich gestreckt vor Deinem Kopf befinden. Führe die Arme zurück in die Ausgangsposition. Beine und Oberkörper bleiben vom Boden gelöst. Wiederhole diese Übung 15 Mal.

## 6. SINGLE-LEG V-UP or JACKS KNIFE

3 Sätze mit 20 Wiederholungen



Lege Dich flach mit Deinem Rücken auf Deine Matte.

Deine Arme und Beine liegen ausgestreckt als Verlängerung Deines Körper auf der Matte. Während

Du ausatmest hebst Du Deine Arme und Beine gleichzeitig an, bis sie sich über Deiner Körpermitte annähern. Halte in dieser Position einen Impuls lang. Der obere Rücken hebt vom Boden ab. Während der Ausatmung senkst Du Beine und Arme langsam wieder ab.

## 7. PLANK

3 Sätze mit 20 Wiederholungen



Die Übung beginnt in Bauchlage, wobei der Oberkörper auf die Unterarme gestützt wird. Stütze Dich anschließend hoch, sodass sich die Ellenbogen auf

Schulterhöhe befinden. Sprunggelenke, Hüfte und Schultern bilden eine Linie. Der Kopf bildet die Verlängerung der Wirbelsäule (Blickrichtung nach unten) Die Füße berühren den Boden nur mit den Zehen. Achte darauf, dass Du die komplette Rumpfmuskulatur sowie Beine und Gesäß aktiv mit anspannst. Halte diese Position für 4 Impulse. Schwieriger wird es, wenn Du während des Stützes zusätzlich ein Bein vom Boden abhebst. Indem Du Deinen Arm nach vorne ausstreckst, wird die Übung nochmal schwerer. Wechsle Dein Bein. Achte immer darauf Deine Hüfte stabil auf einer Höhe zu halten!

## 5Min Cooldown:

ANTELOPE.APP: Recovery/Massage Wähle eine submaximale Intensität (Impuls spürbar aber angenehm) und lege Dich entspannt hin oder setze Dich auf einen Stuhl.

# 5+6 WOCHE / TAG 1: BEINE UND BAUCH

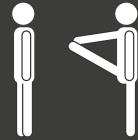


## 10 Min Aufwärmen: 3 Runden

### LEG-UPS

3x 10 Wiederholungen

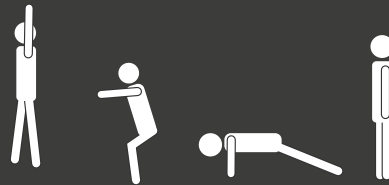
Stelle Dich mit den Armen an den Seiten hängend aufrecht hin. Hebe nun Dein linkes Bein möglichst gestreckt in die Horizontale und versuche mit Deiner rechten Hand die Zehen, bzw. das Schienbein, zu berühren. Halte Deinen Oberkörper dabei immer aufrecht und kippe nur Deine Hüfte leicht nach vorne. Lasse dann Arm und Bein wieder sinken und wiederhole die Übung auf der jeweils anderen Seite



### BURPEE

3x 10 Wiederholungen

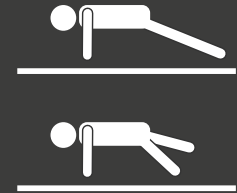
Diese Übung ist eine Kombination aus Liegestütz und Streck sprung. Stelle Dich aufrecht und schulterbreit hin. Gehe nun in die Knie, setze Deine Hände knapp vor Deinen Füßen auf den Boden und springe mit Deinen Beinen nach hinten in die Liegestützstellung. Beuge jetzt Deine Ellenbogen, bis Du in der tiefen Liegestützposition bist. Dein gesamter Körper liegt auf einer Geraden und ist nur noch knapp über dem Boden. Drücke Deine Arme jetzt wieder explosiv durch und stoße Dich so kräftig wie möglich mit beiden Händen vom Boden ab. Ziehe gleichzeitig Deine Beine an, um wieder in die hockende Stellung zu gelangen. Springe aus dieser Position mit beiden Beinen kraftvoll nach oben. Nutze Deine Arme, um zusätzlichen Schwung nach oben zu generieren, bis sie im höchsten Punkt des Sprungs senkrecht nach oben zeigen. Sobald Du wieder in aufrechtem Stand gelandet bist, wiederholt sich die gesamte Bewegung. Führe ein bis zwei kontrollierte Wiederholungen pro Kraftimpuls durch und verweile während der Pause im aufrechten Stand.



### PLANK JUMPING JACKS

3x 15

Gehe in die Liegestütz-Position (einfacher) oder in den Unterarmstütz (etwas schwieriger). Deine Ellenbogen sollten sich in beiden Fällen direkt unterhalb Deiner Schultern befinden. Spanne Deinen Rumpf an und strecke Deine Beine nach hinten aus. Deine Füße sind geschlossen und berühren den Boden nur mit Zehenspitzen. Achte darauf, dass Dein Körper von vorne bis hinten eine stabile Linie bildet. Dein Blick ist zum Boden gerichtet. Konzentriere Dich auf Deine Rumpfspannung und springe nun mit Deinen Beinen, bzw. Füßen, schulterbreit auseinander und lande dort wieder auf den Zehenspitzen. Halte diese Position nur kurz und springe dann wieder zurück in die Ausgangsposition. Wiederhole diese Bewegung drei bis sechs Mal pro Impulsphase. Während der Pause, setze Deine Knie am Boden ab. Wenn Du die Bewegung mit stabiler Hüfte beherrschst, versuche die Kontaktzeit am Boden zwischen den Sprüngen so kurz wie möglich zu halten. Um die Intensität weiter zu steigern, lege Deine Knie nicht in jeder Impulspause ab.



# 5+6 WOCHE / TAG 1: BEINE UND BAUCH

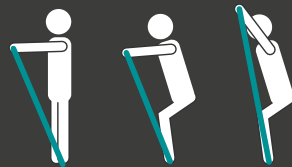


## KRAFT:

### 1. THERABAND SQUAT OVERHEAD

4 Sätze mit 10-12 Wiederholungen

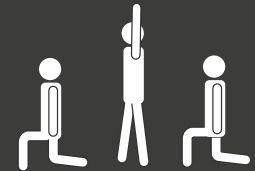
Platziere Deine Füße hüft- bis schulterbreit voneinander entfernt auf dem ANTELOPE Theraband und drehe die Fußspitzen etwas nach außen. Fasse mit jeweils einer Hand ein Ende des Therabandes und halte Deine Hände auf Schulterhöhe vor Deiner Brust. Nehme eine aufrechte Haltung ein und spanne Deine Rumpfmuskulatur an. Gehe dann kontrolliert in die Knie, indem Du Dein Gesäß nach hinten -unten bewegst, als würdest Du Dich auf einen Stuhl setzen. Verlagere Dein Gewicht auf die Fersen, ohne die Zehenspitzen vom Boden abzuheben. Verharre einen Impuls lang in dieser sitzenden Position, bevor Du Dich wieder aufrichtest und in die Ausgangsposition zurück kehrst. Aus dieser Position heraus drückst Du nun kräftig Deine Arme mit dem Theraband gestreckt über den Kopf hinweg und verharrst in der gestreckten Position mit den Händen direkt über Deinem Kopf für den Pausenimpuls.



### 2. JUMP LUNGE

4 Sätze mit 10-12 Wiederholungen

Starte aus dem aufrechten Stand. Mache dann mit einem Bein einen großen Schritt nach vorne und beuge das vordere Knie so weit an, bis der Oberschenkel parallel zum Boden steht. Dein Knie sollte dabei nicht über Deine Zehen nach vorne geschoben werden. Dein hinten stehender Fuß bleibt dabei von Beginn an auf der gleichen Stelle, nur, dass er nach dem großen Schritt auf den Zehenspitzen steht. Springe jetzt aus dieser Position so stark vom Boden ab, dass Du in der Luft das vordere mit dem hinteren Bein wechseln kannst. Du landest also wieder in der tiefen Lunge-Position nur mit getauschten Beinen. Führe diese Sprungbewegung während des vier Sekunden langen Impulses zwei bis vier Mal durch. Bleibe während der Impulspause im aufrechten Stand stehen oder verbleibe im unteren Ausfallschritt.



### 3. BULGARIAN SPLITSQUAT

4 Sätze mit 10-12 Wiederholungen

Starte ca. eine Beinlänge entfernt mit dem Rücken zu einer Bank, einem Stuhl, oder einer anderen Erhöhung. Deine Füße sind schulterbreit auseinander. Lege Deinen Fuß mit dem Spann auf die Erhöhung und beuge nun langsam Dein Standbein so weit es geht. Lass Dein Oberkörper während der gesamten Bewegung aufgerichtet. Am niedrigsten Punkt sollten Deine Schultern direkt über deinem Körperschwerpunkt liegen. Atme bei der Abwärtsbewegung ein. Halte in der tiefsten Position über einen Impuls. Kontrahiere Deinen Beinstrecker (m. quadrizeps) und richte Dich wieder auf, indem Du Dich in die Ausgangsposition zurück begibst. Atme dabei aus. Nach 10-12 Wiederholungen wechselst Du das Bein.



**Variationen:** Du kannst je nach Leistungsgrad eine höhere Box benutzen oder ein Zusatzgewicht hinzunehmen.

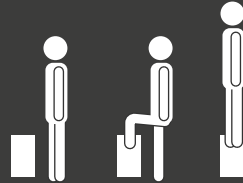
# 5+6 WOCHE / TAG 1: BEINE UND BAUCH



## 4. STEP UP

4 Sätze mit 20 Wiederholungen

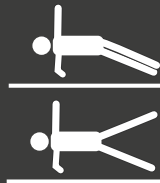
Stelle Dich mit aufrechtem Körper vor eine Bank oder eine andere Erhöhung. Setze einen Fuß auf die Bank und drücke Dich nach oben. Setze den zweiten Fuß auf der Erhöhung ab und kehre mit zwei Schritten wieder zurück in die Ausgangsposition. Wechsel das Bein. Wiederhole diese Übung 20 Mal. Wenn Du die Übung intensivieren möchtest, nimm zwei Wasserflaschen oder Hanteln in jede Hand. Du kannst die Übung auch in Zeitlupe ausführen, danach wird Dein Hintern brennen.



## 5. SITE PLANK

3 Sätze mit 15 Impulsen

Der seitliche Unterarmstütz beginnt damit, dass Du mit der linken oder rechten Körperseite auf dem Boden liegst. Der untere Stützarm zeigt vom Körper aus in Blickrichtung nach vorne. Der andere Arm wird nach oben ausgestreckt. Aus dieser Position spannst Du den Körper wieder an, hebst die Hüfte und bringst den Körper auf eine Linie. Achte darauf, dass auch Dein Kopf eine Verlängerung des Körpers ist. Halte diese Position über einen Impuls und wiederhole die Übung 15 Mal auf jeder Seite. Du erhöhst die Schwierigkeit, indem Du zusätzlich das oben liegende Bein abhebst. Drehe Deinen Rumpf um die Übung noch mehr zu intensivieren. Führe dabei Deinen rechten Arm so weit wie möglich unter den Oberkörper und drehe Dich anschließend wieder zurück in die Ausgangsposition.



## 6. RUSSIAN TWIST

3 Sätze mit 20 Wiederholungen

Lege Dich flach mit dem Rücken auf Deine Matte. Fixiere nach Möglichkeit Deine Füße unter einem festen Gegenstand. Deine Beine sind angewinkelt. Hebe Deinen Oberkörper gestreckt nach oben und drehe ihn dann langsam zur Seite. Führe die Rotation während des Impulses so oft wie möglich aus. Atme während der Rotation zur Seite aus.



## 5Min Cooldown:

ANTELOPE.APP: Recovery/Massage Wähle eine submaximale Intensität (Impuls spürbar aber angenehm) und lege Dich entspannt hin oder setze Dich auf einen Stuhl.

# 5+6 WOCHE / TAG 2: BRUST, TRIZEPS, SCHULTERN



## WALK OUTS:

4x 10 Wiederholungen

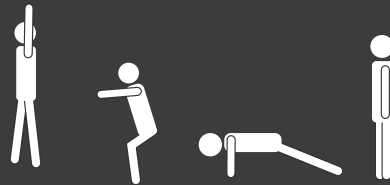
Stelle Dich mit geschlossenen Beinen aufrecht hin. Setze Deine Hände vor Deine Füße auf den Boden und laufe mit Deinen Händen nach vorne, bis sich Deine Hände vor den Schultern befinden. Halte in dieser Position für ein paar Sekunden und laufe mit Deinen Händen wieder in die Ausgangsposition zurück. Deine Beine bleiben die ganze Zeit gestreckt. Um die Übung zu intensivieren kannst Du eine Liegestütze einbauen. Wiederhole die Übung 10 Mal.



## BURPEE

4x 10 Wiederholungen

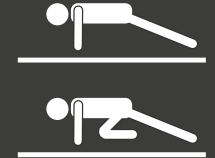
Diese Übung ist eine Kombination aus Liegestütz und Stretksprung. Stelle Dich aufrecht und schulterbreit hin. Gehe nun in die Knie, setze Deine Hände knapp vor Deinen Füßen auf den Boden und springe mit Deinen Beinen nach hinten in die Liegestützstellung. Beuge jetzt Deine Ellenbogen, bis Du in der tiefen Liegestützposition bist. Dein gesamter Körper liegt auf einer Geraden und ist nur noch knapp über dem Boden. Drücke Deine Arme jetzt wieder explosiv durch und stoße Dich so kräftig wie möglich mit beiden Händen vom Boden ab. Ziehe gleichzeitig Deine Beine an, um wieder in die hockende Stellung zu gelangen. Springe aus dieser Position mit beiden Beinen kraftvoll nach oben. Nutze Deine Arme, um zusätzlichen Schwung nach oben zu generieren, bis sie im höchsten Punkt des Sprungs senkrecht nach oben zeigen. Sobald Du wieder in aufrechtem Stand gelandet bist, wiederholt sich die gesamte Bewegung. Führe ein bis zwei kontrollierte Wiederholungen pro Kraftimpuls durch und verweile während der Pause im aufrechten Stand.



## MOUNTAIN CLIMBER

4x 40 Wiederholungen

Beginne auf allen Vieren. Deine Hände befinden sich direkt unter den Schultern. Strecke jetzt ein Bein nach hinten aus, halte Deinen Rücken gerade und den Kopf in Verlängerung zur Wirbelsäule. Ziehe nun mit angespannter Bauchmuskulatur das nach hinten ausgestreckte Knie nach vorne zur Brust und in Richtung der diagonal dazu liegenden Hand. Deine Hände verlassen ihre Ausgangsposition nicht. Rotiere dabei Deinen Körper um die Hüftachse, sodass das vorgezogene Knie angewinkelt und quer unter dem Körper verläuft. Wechsle jetzt während der vier Sekunden des Impulses im Sprung mehrfach die Position Deiner Füße. Während der Impulspause kannst Du entweder Deine Knie absetzen oder sogar in der oberen Stützposition verbleiben.



# 5+6 WOCHE / TAG 2: BRUST, TRIZEPS, SCHULTERN



## KRAFT:

### 1. PUSH UPS

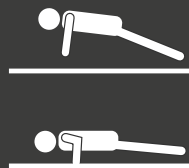
4 Sätze mit 10-12 Wiederholungen



Setze Deine Hände parallel unter Deinen Schultern auf dem Boden auf. Deine Beine sind gerade nach hinten ausgestreckt und Deine aufgestellten Füße mit schulterbreitem Abstand nebeneinander. Stütze Dich hoch in eine Handstützposition Dein Körper bildet von den Füßen über das Becken bis zum Kopf eine gerade Linie. Rotiere Deine Ellenbogen nach hinten und winkle Deine Arme langsam an. Versuche Deine Ellenbogen so nah wie möglich am Körper vorbei zu führen. Senke Dich so weit es geht mit Deiner Brust in Richtung Boden ab. Achte darauf, dass Deine Hüfte in einer Linie mit den Schultern bleibt. Je stabiler die Hüfte, desto mehr ist auch Dein Bauch innerviert und wird gleichzeitig stark. Du kannst die Übung intensivieren indem Du während der Pause in der oberen Stützposition bleibst, Deinen Körper also nicht auf dem Boden ablegst. Alternativ kannst Du während dem Liegestütz ein Bein anheben. Achte dabei immer auf eine stabile Hüfte. Wiederhole diese Übung 10 Mal

### 2. PLYO PUSH-UP

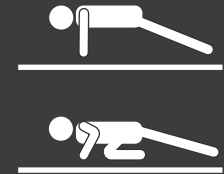
4 Sätze mit 10-12 Wiederholungen



Begebe Dich in den Handstütz. Beuge Deine Arme, bis Du mit der Brust kurz über dem Boden bist und drücke Dich dann Impulsartig nach oben, indem Du Deine Hände vom Boden kurz löst. (Springen)

### 3. SPIDERMAN PUSH-UP

4 Sätze mit 10-12 Wiederholungen



Beginne in der Handstützposition wie bei einem regulären Liegestütz. Ziehe nun eines Deiner Beine seitlich nach vorne zu Deinem Ellenbogen und senke Dich in Richtung Boden ab. Halte diese Position einen Impuls lang. Bringe Dein Bein zurück in die Ausgangsposition und wiederhole die Bewegung mit dem anderen Bein.

### 4. DIPS

4 Sätze mit 15 Wiederholungen



Für diese Übung benötigst Du eine ausreichend stabile Stützgelegenheit. Hierfür eignen sich am besten zwei Stühle, ein Tisch oder eine Parkbank. Lehne Dich mit der Hüfte rücklings gegen die Stützgelegenheit. Stütze Dich mit gestreckten Armen auf Deine Hände und strecke Deine Beine vor Dir aus. Deine Fingerspitzen sollten dabei nach vorne und deine Ellenbogen nach hinten zeigen. Winkle jetzt langsam Deine Arme an und knicke etwas in der Hüfte ab, bis Deine Oberarme parallel zum Boden stehen. Halte diese Position für einen kurzen Augenblick, bevor Du Deine Arme wieder streckst und Dich kontrolliert zurück in eine aufrechte Position drückst. Wiederhole diese Bewegung 15 Mal Durch die Positionierung Deiner Beine kannst Du den Schwierigkeitsgrad dieser Übung selbst festlegen. Je weiter Du Deine Beine vom Körper entfernst und je weniger Du sie anwinkelst, desto höher ist die Intensität.



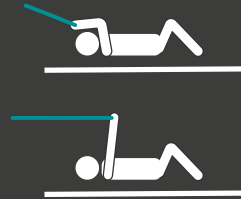


# 5+6 WOCHE / TAG 2: BRUST, TRIZEPS, SCHULTERN

## 5. FRENCHPRESS THERABAND

4 Sätze mit 20 Wiederholungen

Befestige ein Theraband an einem stabilen Gegenstand (z.B. Säule, Stange). Starte in Rückenlage mit dem Kopf zur Befestigung. Stelle Deine Beine leicht auf und spanne Deinen Bauch für eine sichere und stabile Lage fest an. Strecke Deine Arme in Richtung Decke und fixiere Deine Oberarme in dieser Position, sodass Deine Ellenbogen nach vorne zeigen (Die Oberarme befinden sich eng an den Ohren und sind parallel). Jetzt beuge Deine Arme so weit es geht. Strecke Deine Arme anschließend wieder komplett, bis das Band gespannt ist und einen Widerstand erzeugt. Wiederhole diese Bewegung 15 Mal.



### 5Min Cooldown:

ANTELOPE.APP: Recovery/Massage Wähle eine submaximale Intensität (Impuls spürbar aber angenehm) und lege Dich entspannt hin oder setze Dich auf einen Stuhl.

# 5+6 WOCHEN / TAG 3: RÜCKEN, BIZEPS

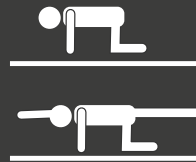


## 10 Min Aufwärmen: 4 Runden

### CROSSED SUPERMAN

4x 20 Wiederholungen

Stütze Dich mit gestreckten Armen schulterbreit auf dem Boden ab. Setze Deine Knie auf den Boden und achte darauf, dass die Oberschenkel senkrecht zum Boden stehen und Dein Rücken gerade bleibt. Strecke dann gleichzeitig einen Arm und das gegenüberliegende Bein kontrolliert aus. Dein ausgestreckter Arm sollte mit Deinem Rücken und Deinem Bein eine zum Boden parallele Gerade bilden. Halte diese Position über den 4-sekündigen Impuls und setze in der Pause Arm und Bein wieder ab.



### SEILSPRINGEN

4x 40 Sprünge

Stelle Dich aufrecht hin, die Arme ruhen in einem Winkel von 90° seitlich an Deinem Körper und die Füße stehen eng aneinander. Bringe das Seil zum Start hinter Deine Fersen. Schwinge nun durch kreisende Armbewegungen das Seil hinter Deinem Körper und über Deinen Kopf nach vorne. Springe dann im richtigen Moment ab, um über das schwingende Seil zu springen. Achte durchgängig auf einen leichten Kniewinkel. Springe hauptsächlich aus dem Sprunggelenk und lande/springe in erster Linie auf den Fußballen. Ein zweiter, federnder Zwischensprung bietet sich an, sobald das Seil Deinen Rücken erreicht, um während der Schwingzeit die Fersen nicht aufsetzen zu müssen.

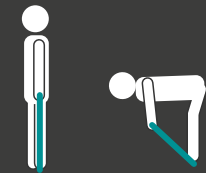


## KRAFT:

### 1. ROMANIAN DEADLIFT

4 Sätze mit 10-12 Wiederholungen

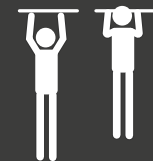
Stelle Dich auf Dein doppelt gelegtes ANTELOPE Theraband. Halte Dein ANTELOPE Theraband unter Spannung mit beiden Händen fest auf Hüfthöhe. Deine Schultern sind nach hinten rotiert, Dein oberer Rücken und Dein Bauch gerade. Deine Beine sind leicht gebeugt. Beuge Deinen Rücken nach vorn, indem Du Dein Gesäß so weit wie möglich nach hinten schiebst. Blickrichtung ist nach unten gerichtet und Deine Schultern sind aktiviert. Wenn Du Dich mit Deinen Händen unterhalb Deiner Knie befindest, halte diese Position einen Impuls lang. Richte Dich impulsartig wieder auf, indem Du Deinen Gesäß maximal aktivierst und Deine Hüfte explosiv nach vorne schiebst, bis Du wieder komplett aufrecht stehst.



### 2. PULL-UPS

3 Sätze mit 10-12 Wiederholungen (so viele Du schaffst)

Such Dir eine Stange und greif Sie im engen supinierten Untergriff (Handflächen zeigen zu Dir). Ziehe Dich nach oben bis Du Dich mit dem Kinn über der Stange befindest. Löse Dich langsam, indem Du Deine Arme langsam wieder streckst. Wiederhole diese Übung 10 Mal, wenn Du es schaffst, ansonsten so oft es geht. Wenn Du Schwierigkeiten mit der Übung hast, nutze ein Theraband oder besser ein Maxitube zur Unterstützung, indem Du dieses um die Stange wickelst und Dich mit einem Fuß in die Schlaufe stellst.



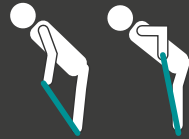
# 5+6 WOCHE / TAG 3: RÜCKEN, BIZEPS



## 3. RUDERN VORGEBEUGT

4 Sätze mit 20 Wiederholungen

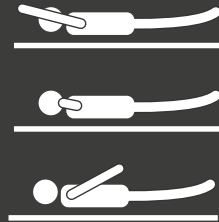
Stelle Dich hüftbreit auf ein Theraband und beuge Deinen Oberkörper gestreckt nach vorne. Achte stets darauf, dass Dein Rücken gerade bleibt. Greife mit beiden Händen jeweils ein Ende des Therabandes und zieh Deine Ellenbogen eng am Körper vorbei, indem Du Deine Schulterblätter fest zusammenziehst. Je enger Du das Theraband greifst, desto intensiver wird die Übung. Wiederhole die Übung 20 Mal.



## 4. DELFIN

4 Sätze mit 20 Wiederholungen

Lege Dich in Bauchlage auf den Boden. Deine Arme liegen dicht am Körper an. Hebe Beine und Oberkörper nach oben an und strecke nun beide Arme nach vorne, bis sie sich gestreckt vor Deinem Kopf befinden. Führe die Arme zurück in die Ausgangsposition. Beine und Oberkörper bleiben vom Boden gelöst. Wiederhole diese Übung 20 Mal.



## 5. BRIDGE

4 Sätze mit 10- 12 Impulsen

Lege Dich flach auf den Rücken und winkle die Beine leicht an. Beide Füße haben festen Kontakt zum Boden und die Arme liegen ausgestreckt neben Deinem Körper mit den Handflächen nach oben. Hebe das Becken so weit an, bis Rumpf und Oberschenkel eine Linie bilden. Halte diese Position während des 4-sekündigen Impulses und lege Deine Hüfte nach dem Impuls wieder auf dem Boden ab. Du erhöhst den Schwierigkeitsgrad, indem Du in der Endposition zusätzlich noch ein Bein nach vorne ausstreckst. Achte darauf, dass die Hüfte stabil bleibt und die Fußspitze des gestreckten Beines zu Dir zeigt. Wechsle das Bein mit jeder Wiederholung.





# 5+6 WOCHE / TAG 3: RÜCKEN, BIZEPS

## 6. SIDE CRUNCH

3 Sätze mit 20 Wiederholungen



Lege Dich auf den Rücken und hebe Deine Beine so an, dass Deine Oberschenkel senkrecht zu Deinem Oberkörper stehen. Jetzt hebst Du Deinen Kopf und Deine Schulterpartie vom Boden ab und führst die rechte Schulter in Richtung Deines linken Knies. Versuche dabei in der Endposition mit Deinem rechten Ellenbogen Dein linkes Knie zu berühren. Das andere Bein streckst Du während dieser Bewegung einfach nach vorne aus, ohne damit den Boden zu berühren. Anschließend senkst Du Deinen Oberkörper wieder bis kurz vor dem Boden und bringst Deine angewinkelten Beine zurück in den 90-Grad-Winkel zum Oberkörper. Nun führst Du die Bewegung zur anderen Seite aus. Führe die Bewegung so schnell durch, dass Du pro Impulsphase (4 Sekunden) ein bis drei Wiederholungen schaffst. In der Pausenphase kannst Du Deinen Oberkörper einfach ablegen. Um die Übung zu intensivieren kannst Du Deinen Oberkörper während der Pausenphase noch ein paar Zentimeter über dem Boden halten. Alternativ kannst Du während der Impulsphase Deine Beine, anstatt sie zwischen den Wiederholungen nach oben in den 90-Grad-Winkel zu ziehen, gerade nach vorne ausstrecken!

## 5Min Cooldown:

ANTELOPE.APP: Recovery/Massage Wähle eine submaximale Intensität (Impuls spürbar aber angenehm) und lege Dich entspannt hin oder setze Dich auf einen Stuhl.