

E-Book Bodyweight Workout



by Michael Bachmann

Bodyweight Workout



Bodyweight Workouts by Coach Michael

Da nun alle Fitnesscenter geschlossen sind, bleibt dir nichts anderes mehr übrig als mit deinem eigenen Körpergewicht zu trainieren.

Deshalb habe ich dir drei verschiedene Bodyweight Pläne zusammengestellt (siehe unten), so dass du auch während dieser Zeit in Form bleibst oder sogar noch besser in Form kommen kannst.

1. Beginner Bodyweight Workout
2. Intermediate Bodyweight Workout
3. Advanced Bodyweight Workout

Bodyweight Workout

Die Trainings sind so aufgebaut, dass du mindestens 3x pro Woche trainieren solltest. Plane dabei immer einen Tag Pause dazwischen. An den Pausentagen kannst du ruhig lockeres Cardio (dient der Regeneration) oder je nach Level Intervall-Trainings absolvieren. Bei allen Plänen findest du eine Beschreibung der Übung mit den entsprechenden Details zu Anzahl Sätze, Wiederholungen, Tempo inkl. eines kurzen Youtube Videos, wo du mich bei der Übungsausführung siehst. Die Pausen zwischen den Übungen sollten im Bereich von 30-60 Sekunden liegen, können aber individuell und je nach Level variieren.

Erklärungen zu den Übungen:

A1=Übungsnummerierung (sollte eine A2 folgen, heisst das, dass diese Übungen hintereinander absolviert werden; mit einer entsprechenden individuellen Pause dazwischen). Grundregel gilt: Frauen eher kürzere Pausen als Männer. Soll aber individuell gehalten werden. Die Pausenzeit kann von Training zu Training verkürzt werden, solange eine Steigerung der Wiederholungen oder Anzahl Sätze möglich ist. Nur dann macht es Sinn, die Pausen zu verkürzen.

Tempo: wird beschrieben oder mit Zahlenkombinationen festgelegt. Bspw: 4010=4 Sekunden ablassen (bspw. Kniebeuge), unten 0 Sekunden Pause, 1 Sekunde in der Bewegung nach oben und zuoberst keine Pause.

Bodyweight Workout



Beginner Bodyweight Workout 3x/Woche

Führe dieses Programm 3-4 Wochen durch, bevor du zum nächsten Level wechselst.

Tag 1 | Ganzkörper Fokus

A1. Air Squat | 6 x 12 Wiederholungen, kontrolliertes Tempo

<https://www.youtube.com/watch?v=nrq2SFPwnPM>

A2. Push Ups (falls nötig auf Knien) 6 x 6 Wiederholungen, kontrolliertes Tempo

<https://www.youtube.com/watch?v=HsY4LdFEZMU> (regulär)

<https://www.youtube.com/watch?v=gGXTBvJHuGA> (kniend)

Bodyweight Workout

B1. Bodyweight Forward Lunge | 4 x 12 Wiederholungen (12 pro Bein), kontrolliert

<https://www.youtube.com/watch?v=bbSphJcWI84>

B2. Close Grip Push Ups (falls nötig assistiert am Tisch/Stuhl) | 4 x 8 Wiederholungen, kontrolliertes Tempo, Schulterbreite Griffposition

<https://www.youtube.com/watch?v=nnAGt0hY-0E> (am Tisch, falls zu leicht, Winkel flacher machen)

C1. Planks, isometrisch halten | 4 x 30 Sekunden

https://www.youtube.com/watch?v=7q_Zazx0Uq4

C2. Glute Bridge | 4 x 15 Wiederholungen, kontrolliertes Tempo

<https://www.youtube.com/watch?v=nK3HhS9VtZw>

Tag 2 | Unterkörper Fokus

A1. Pistol Chair Squat (Stuhl gegen Wand stellen) | 4 x 5 Wiederholungen (5 pro Bein), kontrolliertes Tempo

<https://www.youtube.com/watch?v=sl0Apdcmf6g>

A2. Wall Squeeze (im 4 Füßler ein Bein gegen Wand drücken so fest es geht, Knie leicht gebeugt) | 4 x 30 Sekunden/Bein

<https://www.youtube.com/watch?v=w0cewoM58ns>

B1. Split Squats, flach (Tempo 3010) | 4 x 10 Wiederholungen (10 pro Bein)

<https://www.youtube.com/watch?v=doYODoeOyEc>

B2. Single Leg Romanian Deadlifts, assisted | 4 x 12 Wiederholungen (12 pro Bein), kontrolliertes Tempo

<https://www.youtube.com/watch?v=lw18ifSSe14>

Bodyweight Workout

C1. Side Plank | 5 x 30 Sekunden pro Seite

<https://www.youtube.com/watch?v=KExQoXVHtSs>

C2. Frog Pumps | 5 x 15 Wiederholungen, kontrolliertes Tempo

https://www.youtube.com/watch?v=B_cC1j0MF4U

Tag 3 | Oberkörper Fokus

A1. Table Inverted Rows | 6 x 10 Wiederholungen, kontrolliertes Tempo, evtl. Beine anwinkeln, um die Übung zu vereinfachen oder Winkel verändern.

<https://www.youtube.com/watch?v=5e0Uu1f0ocl>

A2. Push Ups, 6 x so viele Wiederholungen wie möglich, kontrolliertes Tempo

<https://www.youtube.com/watch?v=HsY4LdFEZMU> (regulär)

<https://www.youtube.com/watch?v=gGXTBvUHuGA> (kniend)

B1. Auf Bauch liegend YTW Bewegung | 5 x 12 Wiederholungen, kontrolliertes Tempo

<https://www.youtube.com/watch?v=bJhJy9JJUW4>

B2. Skull Crusher gegen Tisch | 5 x 12, kontrolliertes Tempo

<https://www.youtube.com/watch?v=VXp6P5BBQd8>

C1. Dead Bug | 5 x 12 Wiederholungen, langsame Bewegung

<https://www.youtube.com/watch?v=OlzVLqzgvKs>

C2. Planks + Shoulder Taps | 5 x 10 Wiederholungen, kontrolliertes Tempo

https://www.youtube.com/watch?v=anRlu_p8luw

Bodyweight Workout



Intermediate Bodyweight Workout 3x/Woche

Führe dieses Programm 3-4 Wochen durch, bevor du zum nächsten Level wechselst.

Tag 1 | Ganzkörper Fokus

A1. Jump Squats | 6 x 12 Wiederholungen, explosiv nach oben in Strecksprung, abfedern unten

<https://www.youtube.com/watch?v=17TxXz87Uvl>

A2. Paused Push Ups (1 Sekunde Pause unten) | 6 x 8-10 Wiederholungen

https://www.youtube.com/watch?v=YO7rF_oEU0s

Bodyweight Workout

B1. Split Squat Jumps | 5 x 10 Wiederholungen (10 pro Seite)

https://www.youtube.com/watch?v=Sgt747_y0xQ

B2. Knuckle Push Ups | 5 x 5 Wiederholungen, kontrolliert

https://www.youtube.com/watch?v=Z_IQvAFsu0U

B3. Burpees | 5 x 10 Wiederholungen (sauber und kontrolliert)

https://www.youtube.com/watch?v=4zqhJEkQ_E

C1. Plank + Alternating Leg Lifts | 5 x 40 Sekunden, kontrolliert

<https://www.youtube.com/watch?v=u84PkSQywHo>

C2. Glute Bridge | 5 x 25 Wiederholungen, kontrolliert

<https://www.youtube.com/watch?v=nK3HhS9VtZw>

Tag 2 | Unterkörper Fokus

A1. Pistol Squat, Chair Assisted (3 Sekunden Abwärtsbewegung) | 6 x 10 Wiederholungen pro Bein

<https://www.youtube.com/watch?v=sI0Apdcmf6g>

A2. Single-Leg Glute Bridge | 6 x 8-10 Wiederholungen pro Bein

<https://www.youtube.com/watch?v=UblYiSMtKHA>

B1. Bulgarian Split Squat (Tempo 3110) | 5 x 12 Wiederholungen pro Bein

https://www.youtube.com/watch?v=fY-bHXLQY_k (Oberschenkel dominante Variante)

<https://www.youtube.com/watch?v=14ltasGu4CY> (Gesäss dominante Variante)

B2. Single Leg Romanian Deadlifts | 5 x 20 Wiederholungen pro Bein, kontrolliert

https://www.youtube.com/watch?v=rgaTuV_rm60

Bodyweight Workout

C1. Glute Bridge Hamstring Slides | 4 x 8 Wiederholungen, kontrolliert

<https://www.youtube.com/watch?v=bbhaJx7lgBo>

C2. Side Plank | 4 x 45 Sekunden pro Seite

<https://www.youtube.com/watch?v=KExQoXVHtSs>

C3. Sumo Air Squat | 4 x 15-20 Wiederholungen

<https://www.youtube.com/watch?v=eMcAMrRW0sc>

Tag 3 | Ganzkörper Fokus

A1. Table Inverted Rows | 6 x 12 Wiederholungen, kontrolliert

<https://www.youtube.com/watch?v=5e0Uu1f0ocl>

A2. Plyometric Push Ups | 6 x 6-8 Wiederholungen, explosiv

<https://www.youtube.com/watch?v=FhrhdJPtC5M>

A3. Split Squat Jumps | 6 x 12 Wiederholungen pro Bein

https://www.youtube.com/watch?v=Sgt747_y0xQ

B1. Eccentric Accentuated Pistol Squats | 6 x 4-6 Wiederholungen pro Bein

<https://www.youtube.com/watch?v=Fmik25Y7yws>

B2. Skull Crusher against table/chair (Tempo 3011) | 6 x 10 Wiederholungen

<https://www.youtube.com/watch?v=YhJBHg44uw0>

B3. Elbow Push Ups | 6 x 10 Wiederholungen, kontrolliert

<https://www.youtube.com/watch?v=NxOeZy0Ss68>

Bodyweight Workout

C1. Quadruped Dead Bug | 6 x 20 Wiederholungen, kontrolliert, langsam

https://www.youtube.com/watch?v=vkX8c3_Pa18

C2. Planks + Shoulder Taps | 6 x 20 Taps

https://www.youtube.com/watch?v=anRlu_p8luw

C3. Mountain Climber | 6 x 20 Wiederholungen

<https://www.youtube.com/watch?v=7mu003IniI0>



Advanced Bodyweight Workout 3x/Woche

Fülle einen Rucksack mit Gewicht (Wasserflaschen, Bücher etc.) oder du kannst auch Gewichte verwenden, wenn du welche zu Hause hast.

Bodyweight Workout

Tag 1 | Ganzkörper Fokus

A1. Weighted Goblet Squats (Tempo 4230) | 6 x 15 Wiederholungen

<https://www.youtube.com/watch?v=Fnh7y0PC5So>

A2. Clapping Push Ups | 6 x 10 Wiederholungen, explosiv

https://www.youtube.com/watch?v=_WAKMjF-7as

B1. Zercher Split Squats (Halte Gewicht/Rucksack vorne) | 6 x 10 Wiederholungen (10 pro Bein)

<https://www.youtube.com/watch?v=oyGuOkL6c7s> (Unser 7 Kg schwerer Kater hat es genossen)

B2. Spiderman Push Ups | 6 x 6 Wiederholungen, kontrolliert, sauber

<https://www.youtube.com/watch?v=ZB3kkMTcYQk>

B3. Burpees | 6 x 15 Wiederholungen, kontrolliert, sauber

https://www.youtube.com/watch?v=4zqhJJEkQ_E

C1. Push Up Set Up with rotation | 6 x 15 Wiederholungen, sauber, kontrolliert

<https://www.youtube.com/watch?v=FFydqqQvKfg>

C2. Single-Leg Glute Bridge (Tempo 3011)| 6 x 15 Wiederholungen pro Bein

<https://www.youtube.com/watch?v=XG-pQzZncT4>

Day 3 | Unterkörper Fokus

A1. Eccentric Accentuated Pistol Squats| 5 x 10 Wiederholungen pro Bein

<https://www.youtube.com/watch?v=Fmik25Y7yws>

Bodyweight Workout

A2. Jumping Lunges | 5 x 12 Wiederholungen, explosiv

<https://www.youtube.com/watch?v=iNMTCKauaSU>

B1. Bulgarian Split Squat + Jump (Rucksack mit Gewicht) | 6 x 12 Wiederholungen pro Bein

<https://www.youtube.com/watch?v=GOaD881eIS8>

B2. Hamstring Slides / Single-Leg if possible | 6 x 5 Wiederholungen (5 pro Bein)

<https://www.youtube.com/watch?v=l6XZ1oFmKfk>

C1. Leg Raises | 6 x 15 Wiederholungen pro Bein

<https://www.youtube.com/watch?v=vVJxOkeGei4>

C2. Side Plank | 6 x 60 Sekunden pro Seite

<https://www.youtube.com/watch?v=KExQoXVHtSs>

C3. Cossack Squats | 6 x 8 Wiederholungen pro Bein

<https://www.youtube.com/watch?v=RokwdkkAXow>

Tag 3 | Ganzkörper Fokus

A1. Table Inverted Row (Tempo 3012) | 6 x 10 Wiederholungen

<https://www.youtube.com/watch?v=ObsiyTErZYE>

A2. Plyo Push Ups Close to Wide Grip | 6 x 8 Wiederholungen (immer im Wechsel zwischen weitem und engem Griff)

<https://www.youtube.com/watch?v=8J04AqR8gBo>

Bodyweight Workout

A3. Jump Squats with knee touch | 6 x 12 Wiederholungen

<https://www.youtube.com/watch?v=-D1JchxIcA>

B1. Diamond Push Ups | 6 x 12 Wiederholungen

<https://www.youtube.com/watch?v=K5nCL9HWlyc>

B2. Rock and Roll Pistol Squat | 6 x 5 Wiederholungen pro Bein

<https://www.youtube.com/watch?v=iTIfXDbFlgk>

B3. Skull Crusher against table (Tempo 3110) | 6 x 15 Wiederholungen

<https://www.youtube.com/watch?v=YhJBHg44uw0>

C1. Advanced Bird Dog | 5 x 6-8 Wiederholungen

<https://www.youtube.com/watch?v=ndUMuziZcro>

C2. Dips (use two chairs, check stability of chairs) 5 x 10-12 Wiederholungen

<https://www.youtube.com/watch?v=jBOj45Gmj58>

C3. Burpees + Tuck Jump | 5 x 12 Wiederholungen, explosiv

<https://www.youtube.com/watch?v=-bLdtJztSUw>

Bodyweight Workout

Unterstützung und Danksagung:

Das Jahr 2020 war vielleicht die grösste Herausforderung bislang in meiner Selbständigkeit und meinem Leben insgesamt. Es war geprägt durch konstante Veränderungen, Anpassungen und Wachstum. Ich sehe viele Sachen nun wesentlich klarer und das hängt auch damit zusammen, dass ich Herausforderungen immer als Chance sehe. Wir haben immer die Wahl zwischen Progression oder Regression. Im Endeffekt ist es unsere Entscheidung. Welche Entscheidung triffst du?

Vielen Dank an alle meine treuen und loyalen Kunden sowie meine Partnerin, Silvia, für die Videos und ihren Support.

Gerne darfst du mir auch dein Feedback auf meinem [Google My Business Account](#) hinterlassen.

Herzlichen Dank für deinen Support.

Michael

PS: und falls du Hilfe benötigst oder eine Standortbestimmung benötigst, melde dich für ein unverbindliches [Orientierungsgespräch](#) bei mir. Ich freue mich auf dich.

[Facebook Gruppe](#)

Speziell für dieses Programm habe ich eine private und geschlossene Facebook Gruppe erstellt. Darin kannst du alle Fragen zum Bodyweight Training stellen. In der Facebook Gruppe werde ich ebenfalls tägliche Challenges und Motivationsbooster posten, damit du auch während der Corona Zeit positiv bleibst.

Bodyweight Workout

Haftungsausschluss

Die Informationen dieses Trainingsplanes dienen dazu, Personen dabei zu unterstützen, ihren Fitnesszielen näher zu bringen. Diese Informationen eignen sich nicht in Falle von Verletzungen, gesundheitlichen Beschwerden oder anderen Problemen, die durch jegliche körperliche Betätigung verschlimmert werden könnten. Personen mit solchen Problemen sollten einen Arzt aufsuchen.

Die Inhalte dieses Trainingsplanes wurden sorgfältig recherchiert und sind praxiserprobt, dennoch haftet weder der Autor noch der Herausgeber für die Folgen von Irrtümern, mit denen der Text behaftet sein könnte.

Der persönliche Erfolg des Anwenders der im Trainingsplan beschriebenen Vorgehensweisen zur Erzielung eines Erfolges hängt immer von seinen Fähigkeiten und seinem Arbeitseinsatz ab. Eine Haftung für entsprechend erfolgreiche Umsetzung und etwaig dargestellte Erfolgsquoten wird nicht übernommen.

Der Leser des Trainingsplans und Anwender der im Trainingsplan dargestellten Vorgehensweisen ist für jede Tat und Unternehmung selbst verantwortlich. Für jede Art von Anwendung haftet der Anwender selbst. Eine Haftung des Autors und Herausgebers ist in allen Fällen ausgeschlossen. Dies gilt auch für alle externen Links.

Bodyweight Workout

Urheberrecht

Sämtliche Inhalte, Fotos, Texte und Graphiken sind urheberrechtlich geschützt. Sie dürfen ohne vorherige schriftliche Genehmigung weder ganz noch auszugsweise kopiert, verändert, vervielfältigt oder veröffentlicht werden. © Michael Bachmann Unternehmung

Impressum

Michael Bachmann Unternehmung, 8142 Uitikon

Mehr über mich und was ich mache, findest du in diesem kurzen Video:



Bodyweight Workout

