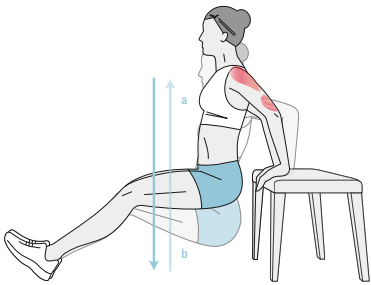


#BEATYESTERDAY-TRAININGSPLAN

KRAFTÜBUNGEN FÜR LÄUFER: OBERKÖRPER

Je 3 Sätze à 8 – 12 Wiederholungen.
60 Sekunden Pause zwischen den Sätzen.

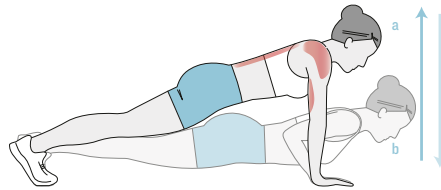
DIPS



- a** Stell dich mit dem Rücken zum Stuhl vor die Sitzfläche und gehe in die Hocke. Stütze dich dabei mit den Händen auf der Sitzfläche ab, Finger zeigen nach vorne. Laufe nun mit den Füßen etwas nach vorne, sodass deine Beine noch angewinkelt (leichter) oder ganz ausgestreckt (schwerer) sind.
- b** Lasse nun deinen Po parallel zu den Stuhlbeinen langsam so weit nach unten ab, bis Ober- und Unterarm einen rechten Winkel bilden. Drücke dich dann aus dieser Position langsam wieder nach oben in die Ausgangsposition.

Wichtig: die Ellenbogen bleiben immer parallel zueinander und die Arme dicht am Oberkörper.

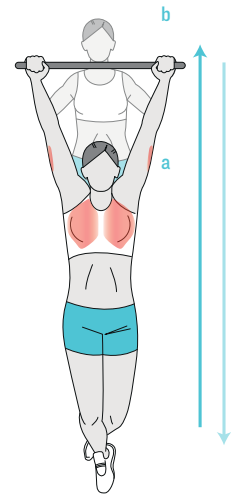
LIEGESTÜTZE (PUSH-UPS)



- a** Gehe in die Planke: Hände unter den Schultern, Füße auf den Zehenspitzen, dein Körper ist vollständig angespannt und bildet vom Kopf bis zu den Fersen eine gerade Linie.
- b** Senke deinen Körper langsam ab. So weit, bis dein Brustkorb kurz den Boden berührt. Ellenbogen zeigen die ganze Zeit nach hinten, nicht zur Seite. Nach dem Bodenkontakt, oder am dir tiefstmöglichen Punkt, drückst du dich wieder langsam nach oben.

Tipp: Leichter wird es, wenn du dich nicht auf den Füßen, sondern auf den Knien abstützt und den Push-up nicht mit dem ganzen Körpergewicht ausführst.

KLIMMZÜGE



- a** Hänge dich an eine Klimmzugstange, die Hände sind etwa schulterbreit auseinander, die Handrücken zeigen zu dir. Spanne den Körper an.
- b** Ziehe dich kontrolliert nach oben, im Anschluss gleitest du langsam und kontrolliert wieder nach unten.

Tipp: Leichter geht es mit dem Untergriff: Du umfasst die Stange von hinten und schaust auf deine Fingerspitzen. Je enger du greifst, desto leichter ist es.