

Freeletics Workout PDF

[Klicke hier um die komplette Vollversion dieses Artikels zu sehen! \(mit Video!\)](#)

Freeletics Workout PDF: Die besten sechs Übungen mit Bildern und Videos!



Freeletics Workout PDF Trainingsplan:

1. **Was ist Freeletics?** Freeletics ist ein Training für den [Muskelaufbau mit eigenem Körpergewicht](#). Als [Muskeln aufbauen Trainingsplan](#) sind jedoch [Übungen mit Kurzhanteln](#) effektiver. Vor allem, weil wir bei den [Eigengewichtsübungen](#) den Schwierigkeitsgrad nicht so exakt erhöhen können.
2. **Wie oft soll ich das Freeletics Workout trainieren?** Die sechs Übungen im [Krafttraining zu Hause ohne Geräte](#), setzt du jeweils einmal pro Woche um. Teile diese [Bodyweight Übungen](#) auf mindestens drei oder noch besser sechs Wochentage auf.
3. **Wie viele Wiederholungen sind ideal zum Muskelaufbau?** Optimal für den [Bodyweight Training Muskelaufbau](#), sind grundsätzlich acht Wiederholungen und zwei bis vier Sätze pro Übung.

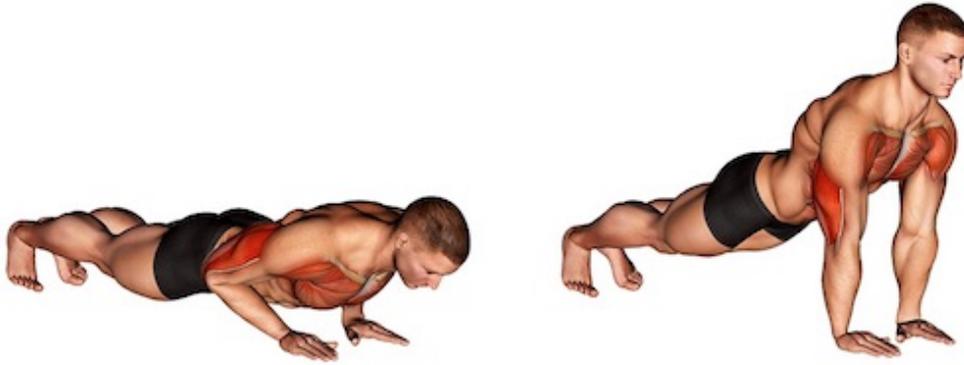
Freeletics Workout PDF: Top 6 Übungen

1) Bizeps: Eigengewichtsübung



- **Zielmuskeln:** Diese Eigengewichtsübung ist ideal für dein [Bizeps Training ohne Geräte](#). Als zweites stärken wir den Armbeuger Muskel namens [Musculus Brachialis](#) und als drittes den Oberarmspeichenmuskel namens [Musculus Brachioradialis](#). Als [Unterarme Training](#) für die Unterseite dient dieses Workout lediglich untergeordnet.
- **Haltung:** Wichtig ist während des Freeletics Workouts, dass dein Ellenbogen fest auf dem Oberschenkel bleibt. Die Unterseite des Unterarms muss zur Decke blicken, damit wir vorrangig den Bizeps trainieren.
- **Ausführung:** Gehe mit deiner Hand unter den Oberschenkel, so dass er bündig mit der Kniekehle ist. Spüre gezielt in den Bizeps rein, während du deinen Oberschenkel hoch bewegst. Um die Intensität zu steuern, drückst du den Oberschenkel dabei nach unten. Aber lediglich so stark, dass du für eine ganze Wiederholung, fünf Sekunden brauchst. Du erreichst dadurch eine ideale Belastungsdauer für deinen Muskelaufbau, in Höhe von vierzig Sekunden.

2) Trizeps: Liegestütze eng



- **Zielmuskeln:** Zu den effektivsten [Trizeps Übungen ohne Geräte](#) zählt definitiv die [enge Liegestütze](#). Lediglich unterstützend wirken dabei die Muskeln an der Brust und an unseren vorderen Schultern.
- **Haltung:** Schaue, dass du in der Mitte der Hände, drei Handbreiten Platz lässt. Spanne zusätzlich zu deinen Zielmuskeln, ebenfalls die Muskeln am Po, dem Bauch und dem unteren Rücken an. Dadurch erreichst du, dass dein gesamter Körper eine Linie ergibt und das Becken nicht durchhängt.
- **Ausführung:** Gehe jetzt langsam nach unten, bis du die Höhe im Video erreichst. Nutze dann die Kraft deines Trizeps, um dich ohne Ruck nach oben zu drücken. Damit du deinen Trizeps besser und isolierter kräftigst, hältst du die Ellenbogen stets eng am Oberkörper. Oben streckst du deine Arme nicht vollständig, damit du die Spannung in deinen Muskeln beibehältst.

Wie viel Pause ist optimal? Zwischen zwei Sätzen lässt du immer eine Minute Pause zur Erholung!

3) Oberschenkel. Po: Kniebeugen breit



- **Zielmuskeln:** Als [Beintraining ohne Geräte](#) die die breite [Sumo Kniebeuge](#) eine sehr gute Wahl. Wir kräftigen als erstes den [Beinstrecker Muskel](#) auf der Vorderseite, sowie zweitrangig unsere [Innenschenkel](#). Die Nebenzielmuskeln sind zuerst der [große Gesäßmuskel](#), dann die [hintere Oberschenkelmuskulatur](#), sowie untergeordnet die [Wadenmuskulatur](#).
- **Haltung:** Stehe zuerst schulterbreit hin und gehe dann jeweils zwei Fußbreiten weiter nach rechts und links außen. Die Knie und die Füße richtest du so aus, dass sie schräg zur Seite zeigen. Achte während des Workouts auf die Hohlkreuzstellung im Rücken und lasse deine Arme ausgestreckt.
- **Ausführung:** Damit du deine Knie nicht überlastest, dürfen sie nicht über die Zehenspitzen hinaus schauen. Wir bewegen deshalb als erstes unser Gesäß nach hinten und erst dann mit den Oberschenkeln herunter. Sobald die Oberschenkel die Waagerechte erreichen, drückst du deinen Körper langsam wieder nach oben. Nutze dafür vor allem die Kraft der vorderen und inneren Oberschenkelmuskulatur.

4) Brust: Liegestütze breit



- **Zielmuskeln:** Von den [Brust Übungen ohne Geräte](#) ist die [breite Liegestütze](#) ideal. Lediglich nachrangig trainieren wir dabei zum einen den Trizeps und zum anderen die vorderen Schultermuskeln.
- **Haltung:** Der Abstand deiner Hände ist nach links und rechts, drei Handbreiten breiter als schulterbreit. Wie bei der anderen Liegestütz Variante, spannst du ebenfalls die Muskulatur im Rumpfbereich an.
- **Ausführung:** In der stabilen Körperhaltung, gehst du so weit runter, bis deine Oberarme die waagerechte Haltung erreichen. Spüre jetzt in die Kraft deiner Brustmuskeln rein, während du dein Eigengewicht hochdrückst. Wie zuvor streckst du die Arme nicht komplett, damit du die Muskelspannung in der Brust aufrecht erhältst.

Tipps für deinen Waschbrettbauch Ernährungsplan, zeige ich dir im Artikel: [Sixpack Ernährungsplan!](#)

5) Rücken: Rückenstrecken liegend



- **Zielmuskeln:** Das liegende [Rückenstrecken](#) ist als [Rückentraining ohne Geräte](#) sehr gut geeignet. Wir müssen jedoch unsere Armhaltung verändern, damit wir nicht nur die [untere Rückenmuskulatur aufbauen](#), sondern auch die [obere Rückenmuskulatur](#). Richte dazu deine Oberarme auf die Seite und beuge die Unterarme gerade nach vorne. Beim Anheben der Beine stärken wir sowohl die Muskeln am Gesäß, als auch die Oberschenkelrückseite.
- **Haltung:** Deine Arme winkelst du so an, dass die Oberarme seitlich sind und die Unterarme vor zeigen. Mit dem Becken bleibst du auf dem Boden und die Beine streckst du während dieses Workouts durch.
- **Ausführung:** Falls dich das gleichzeitige Heben der Arme und Beine irritiert, bewegst du lediglich deine Arme. Der volle Fokus geht bei diesem Freeletics Workout auf die Stärkung unserer Rückenmuskeln. Nutze die Kraft am unteren und oberen Rücken, um deine Oberkörper hoch zu bewegen. Gehe anschließend ebenso langsam wieder herunter, ohne die Arme dabei abzulegen. Dadurch behältst du die Spannung im Rücken bei der Fitness Übung aufrecht.

6) Bauch: Crunches gestreckt



- **Zielmuskeln:** Bei den Crunches mit gestreckten Armen, fordern wir in erster Linie die [oberen Bauchmuskeln](#). Unterstützend beanspruchen wir unsere [unteren Bauchmuskeln](#), sowie lediglich untergeordnet die [schrägen Bauchmuskeln](#).



- **Haltung:** Auf der Armhöhe führst du den Kopf mit hoch und runter und lässt die Arme durchgestreckt. Sowohl mit dem Po, als auch mit dem untersten Rückenbereich, bist du stets auf dem Boden.
- **Ausführung:** Spüre bei der gesamten Ausführung, so isoliert wie möglich in die Kraft der oberen Bauchmuskulatur. Sobald du die Höhe in dem Video erreichst, gehst du langsam wieder nach unten. Deinen obersten Rückenbereich legst du jedoch nicht ab, um die Spannung im Bauch nicht zu verlieren.

Liebe Grüße, dein Andreas Rees

[Klicke hier um die komplette Vollversion dieses Artikels zu sehen! \(mit Video!\)](#)