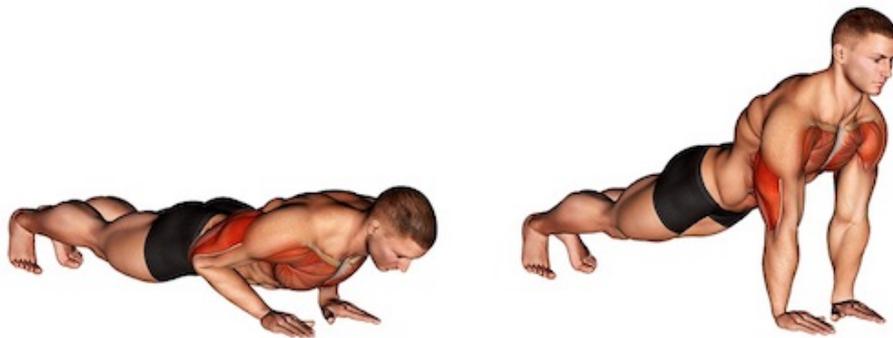


# Freeletics Plan PDF

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

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



## Freeletics Plan PDF: Zusammenfassung

1. **Was ist Freeletics?** Der [Muskelaufbau mit eigenem Körpergewicht](#) steht bei den Freeletics Übungen im Vordergrund. Ein [Trainingsplan Muskelaufbau zuhause mit Hanteln](#) ist dennoch effektiver, weil wir das Gewicht sukzessive steigern können.
2. **Wie oft soll ich die Übungen der Freeletics Plan PDF umsetzen?** Je einmal wöchentlich trainierst du alle sechs Eigengewicht beziehungsweise [Bodyweight Übungen](#). Für deinen Muskelaufbau ist am effektivsten, wenn du die [Eigengewichtsübungen](#) auf sechs oder zumindest drei Trainingstage verteilst.
3. **Wie viele Sätze und Wiederholungen sind perfekt für den Muskelaufbau?** Für die [Bodyweight Training Übungen](#) zum Muskelaufbau sind acht Wiederholungen und zwei bis vier Sätze je Übung ideal.

## Freeletics Plan PDF: Der Trainingsplan

### 1) Brust: Breite Liegestützen



- **Zielmuskeln:** Die [breite Liegestütze](#) gehört zu den mit Abstand besten [Brust Übungen ohne Geräte](#). Außer dem [großen Brustmuskel](#) beanspruchen wir lediglich unterstützend unseren Trizeps und die vordere Schultermuskulatur.
- **Haltung:** Vom schulterbreiten Handabstand gehst du mit beiden Händen, jeweils drei Handflächen nach außen. Damit dein gesamter Körper eine Gerade ergibt, musst du ebenso die Muskeln im Hüftbereich anspannen.
- **Ausführung:** Gehe jetzt mit deinem Körper langsam Richtung Boden, bis die Oberarme waagrecht sind. Aus der Kraft deiner Brustmuskulatur, drückst du dein eigenes Körpergewicht dann wieder hoch. Strecke die Arme oben aber nicht vollständig, um die Spannung in deinen Muskeln beizubehalten.

**Welche Ernährung ist optimal für die [Freeletics Workout PDF](#)? Im Artikel [definierter Körper Mann](#), bekommst du die wichtigsten Infos für einen [Fettabbau Ernährungsplan zum Abnehmen](#)!**

## 2) Rücken: Rückenstrecken im Liegen



- **Zielmuskeln:** Zu den besten [Rückenübungen ohne Geräte](#) zählt zweifelsohne das [Rückenstrecken](#) liegend. Dazu müssen aber die Oberarme zur Seite zeigen und die Unterarme abgewinkelt nach vorne. Durch diese Änderung stärken wir sowohl die [untere Rückenmuskulatur](#), als auch die [obere Rückenmuskulatur](#). Durch das Heben der Beine fordern wir ebenfalls die Gesäßmuskulatur und die hintere Oberschenkelmuskulatur.
- **Haltung:** Nehme die veränderte Haltung deiner Arme ein, so dass sie nicht wie im Video sind. Deine Oberarme richtest du auf die Seite und deine Unterarme dagegen im Winkel nach vorne. Ausschließlich deine Hüfte lässt du auf dem Boden und streckst deine Beine komplett durch.
- **Ausführung:** Nehme die beschriebene Armhaltung ein und führe sie ohne Schwung nach oben. Während des Workouts, spürst du gezielt in die oberen, seitlichen und unteren Rückenmuskeln rein. Gleichzeitig gehst du mit den Beinen nach oben und dann ebenso langsam wieder herunter. Lege jedoch die Arme und Füße nicht vollständig ab, um die Muskelspannung nicht während des Freeletics Workouts zu verlieren.

### 3) Oberschenkel, Po: Breite Kniebeuge



- **Zielmuskeln:** Die sogenannte [Sumo Kniebeuge](#) gehört zu den effektivsten [Bein Übungen ohne Geräte](#). Wir trainieren erstrangig unsere Oberschenkelvorderseite ([Quadriceps](#)) und als zweites die [Oberschenkelinnenseite](#). Den [großen Gesäßmuskel trainieren](#) wir als drittes, dann unsere [Oberschenkelrückseite](#) und zuletzt unsere [Wadenmuskulatur](#).
- **Haltung:** Gehe zuerst in den schulterbreiten Fußabstand und dann je zwei Fußflächen nach links und rechts außen. Deine Füße und Knie zeigen in die Mitte,

zwischen nach vorne und zur Seite. Wir fordern unsere Innenschenkel dadurch stärker, als bei den klassischen, geraden Kniebeugen. Während des Fitness Workouts bleiben wir in der schonenden Hohlkreuzhaltung und strecken unsere Arme senkrecht.

- **Ausführung:** Damit wir unsere Knie schonen, müssen sie immer hinter den Fußspitzen bleiben. Aus diesem Grund gehen wir zuerst mit dem Po nach hinten und danach mit den Oberschenkeln nach unten. Wenn wir die waagerechte Position erreichen, drücken wir unser Eigengewicht durch die Oberschenkel wieder hoch.

#### 4) Trizeps: Enge Liegestützen



- **Zielmuskeln:** Von allen [Trizeps Übungen ohne Geräte](#) ist die [enge Liegestütze](#) eine sehr gute Wahl. Neben dem Hauptzielmuskel [Trizeps trainieren](#) wir als Nebenzielmuskeln die Brustmuskulatur und die vordere Schultermuskulatur.
- **Haltung:** Zwischen beiden Händen lässt du drei Handflächen Platz und hältst die Ellenbogen eng am Körper. Wie bei der vorigen Liegestütze Variante, musst du zusätzlich die Muskulatur im Bereich der Hüfte anspannen. Die Hände setzt du auf der Höhe deiner Brust auf den Boden.
- **Ausführung:** Von oben gehst du mit dem Eigengewicht herunter, bis zur Höhe in dem Video. Nutze jetzt vor allem deinen Trizeps, um dein Körpergewicht ohne Schwung hoch zu drücken. Strecke wie zuvor die Arme nicht ganz durch, um die Muskelspannung nicht zwischendrin zu verlieren.

**Wie viel Pause ist perfekt? Für alle Fitness Übungen im Freeletics Trainingsplan, ist eine Minute Pause zwischen den Sätzen ideal!**

#### 5) Bizeps: Körpergewicht Übung



- **Zielmuskeln:** Als [Biceps ohne Geräte](#) Übung ist dieses Freeletics Workout optimal. Den [Biceps trainieren](#) wir als erstes, dann den [Brachialis](#) (seitlicher Oberarm), sowie drittrangig den [Brachioradialis](#) (Oberseite Unterarm). Als [Training der Unterarme](#) auf der Unterseite, ist das Workout lediglich nachrangig geeignet.
- **Haltung:** Positioniere den Ellenbogen so fest auf deinem Oberschenkel, dass er nicht wegrutscht. Um vorrangig deinen Biceps zu stärken, muss die Unterseite deines Unterarms nach oben zeigen.
- **Ausführung:** Umgreife deinen Oberschenkel nahe der Kniekehle und führe ihn ohne Ruck nach oben. Leiste mit dem Oberschenkel dabei so viel Widerstand, dass eine Wiederholung 5 Sekunden dauert. Für acht saubere Wiederholungen erzielst du eine perfekte Belastungsdauer (40 Sekunden) für den [Biceps Muskelaufbau](#). Den Fuß setzt du während des Fitness Workouts nicht ab, damit du die Spannung im Muskel beibehältst.

## 6) Bauch: Bauchpresse Arme gestreckt



- **Zielmuskeln:** Wir stärken bei der Bauchpresse mit ausgestreckten Armen, vor allem unsere [oberen Bauchmuskeln](#). Als zweites fordern wir die [unteren](#)

[Bauchmuskeln](#) und die [seitlichen Bauchmuskeln trainieren](#) wir dabei lediglich nachrangig.



- **Haltung:** Wie auf den Bildern, hältst du den Kopf immer auf der Höhe deiner ausgestreckten Arme. Mit deinem Gesäß und dem untersten Rücken, bleibst du die ganze Zeit auf dem Boden.
- **Ausführung:** Bewege deinen Oberkörper nach oben und versuche dazu ausschließlich die Kraft deiner oberen Bauchmuskulatur zu nutzen. Gehe jeweils so hoch wie in dem Video und verwende dabei keinerlei Schwung. Lege den obersten Rücken nicht während dem Fitness Training ab, damit du die Muskelspannung in deinem Bauch behältst.

Liebe Grüße, dein Andreas Rees

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

Copyright © · FITundAttraktiv.de · Alle Rechte vorbehalten.