

Freeletics Trainingsplan PDF

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

Freeletics Trainingsplan PDF: Die besten Übungen mit Bildern und Videos!



Freeletics Trainingsplan PDF:

1. **Was und wie effektiv ist Freeletics?** Freeletics ist eine Trainingsart für den [Muskelaufbau mit eigenem Körpergewicht](#). Als [effektiver Muskelaufbau](#) Trainingsplan eignet sich ein [Kurzhandel Training](#) besser, weil du die Gewichte exakt erhöhen kannst.
2. **Wie oft soll ich die Übungen der Freeletics Trainingsplan PDF ausführen?** Jede der sechs [Eigengewichtsübungen](#) trainierst du einmal pro Woche. Teile die [Bodyweight Übungen](#) am besten auf mindestens drei bis maximal sechs Wochentage auf.
3. **Wie viele Wiederholungen sind ideal zum Muskelaufbau?** Optimal für deinen [Bodyweight Training Muskelaufbau](#) sind acht Wiederholungen und zwei bis vier Sätze pro Übung.

Freeletics Trainingsplan PDF: Top 6

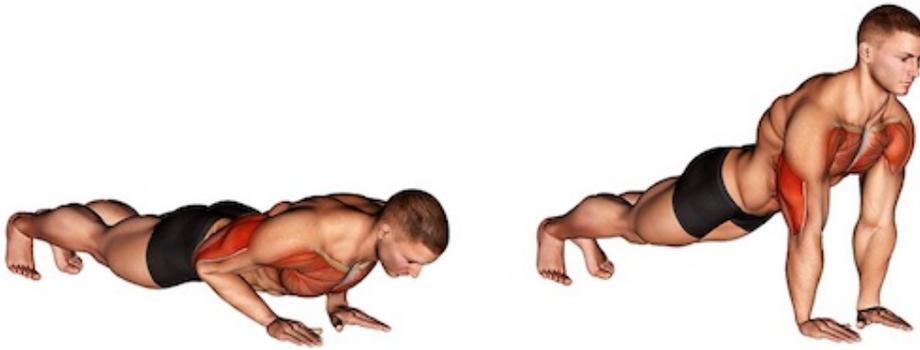
1) Bizeps ohne Geräte



- **Zielmuskeln:** Dieses [Bizeps Training ohne Geräte](#) ist als Workout ohne jegliches Equipment ideal. Außer dem [Bizeps trainieren](#) wir als zweites den Armbeuger Muskel [Brachialis](#) und als drittes den [Brachioradialis](#) (Oberarmspeichenmuskel). Für das Fitness [Training der Unterarme](#) auf der unteren Seite, ist die Fitness Übung nur untergeordnet geeignet.
- **Haltung:** Platziere deinen Ellenbogen so stabil auf dem Oberschenkel, dass er nicht zur Seite rutscht. Die untere Seite des Unterarms muss Richtung Decke zeigen, damit wir den Bizeps isolierter trainieren.
- **Ausführung:** Mit deiner Hand umgreifst du jetzt den Oberschenkel ganz vorne und ziehst ihn ohne Schwung hoch. Drücke mit deinem Oberschenkel so stark dagegen, dass du für eine Wiederholung fünf Sekunden brauchst. Du erreichst damit die optimale Belastungsdauer („[time under tension](#)„) von 40 Sekunden für deinen [Bizeps Muskelaufbau](#). Deinen Fuß darfst du aber während des Workouts nicht absetzen, um die Muskelspannung aufrecht zu erhalten.

Wie viel Pause ist ideal für die [Freeletics Plan PDF](#)? Optimal als Pause sind 60 Sekunden!

2) Trizeps Liegestütze



- **Zielmuskeln:** Die enge [Trizeps Liegestütze](#) zählt zu den besten [Trizeps Übungen ohne Geräte](#). Lediglich nachrangig beanspruchen wir dabei unsere Brustmuskeln und unsere vorderen Schultermuskeln.
- **Haltung:** Auf den Platz in der Mitte deiner Hände, müssen drei Handbreiten passen und die Hände zeigen vor. Setze die Hände auf Brusthöhe auf den Boden und halte deine Ellenbogen dabei eng am Oberkörper. Zusätzlich zu den Zielmuskeln spannst du deinen Rumpfbereich an, damit deine Hüfte nicht durchhängt.
- **Ausführung:** Gehe jetzt mit dem Körpergewicht langsam runter, bis du die Höhe im Video erreichst. Drücke deinen Körper dann ohne Ruck wieder hoch und spüre voll in den Trizeps rein. Oben streckst du deine Arme aber nicht vollständig, um die Spannung in deinen Muskeln beizubehalten.

3) Oberschenkel, Po: Sumo Kniebeugen



- **Zielmuskeln:** Als [Beintraining ohne Geräte](#) ist die breite [Sumo Kniebeuge](#) ein sehr gutes Workout. Sie ist vor allem eine [Beinstrecker Übung](#), bei der wir zweitrangig die [Innenschenkel trainieren](#). Die Nebenzielmuskeln sind als

erstes der [große Gesäßmuskel](#), dann die [hintere Oberschenkelmuskulatur](#), sowie untergeordnet die [Wadenmuskulatur](#).

- **Haltung:** Vom schulterbreiten Abstand der Füße, gehst du mit beiden Füßen jeweils zwei Fußbreiten zur Seite. Die Knie und Füße richtest du schräg nach vorne, damit du stärker deine Oberschenkelinnenseite trainierst. Zur Schonung des unteren Rückens bleibst du in der Hohlkreuzstellung und steckst deine Arme senkrecht nach unten.
- **Ausführung:** Um die Knie nicht zu überlasten, dürfen sie nicht über die Zehenspitzen hinaus ragen. Wir gehen deshalb anfangs mit dem Hintern zurück und erst dann mit unseren Oberschenkeln herunter. Sobald unsere Oberschenkel waagrecht sind, bewegen wir uns ohne Ruck wieder nach oben. Dabei spüren wir vor allem in die Kraft der vorderen und inneren Oberschenkelmuskulatur rein.

4) Bauch: Gestreckte Crunches



- **Zielmuskeln:** Bei den Crunches mit gestreckten Armen, trainieren wir als wichtigste Zielmuskeln die [oberen Bauchmuskeln](#). Unsere [unteren Bauchmuskeln](#) [trainieren](#) wir dabei unterstützend und unsere [seitlichen Bauchmuskeln](#) nur untergeordnet.



- **Haltung:** Deinen Kopf hältst du während des Workouts zwischen deinen Armen und lässt die Beine angewinkelt. Bleibe während der Ausführung sowohl mit dem Po, als auch mit dem untersten Rückenbereich auf dem Boden.
- **Ausführung:** Nutze so isoliert wie möglich die Kraft der oberen Bauchmuskulatur, für das gesamte Training. Ohne jeglichen Schwung gehst du nach oben, bis du die Höhe wie im Video dann erreichst. Beim heruntergehen legst du deinen obersten Rückenbereich nicht ab, damit du die Spannung im Bauch aufrecht erhältst.

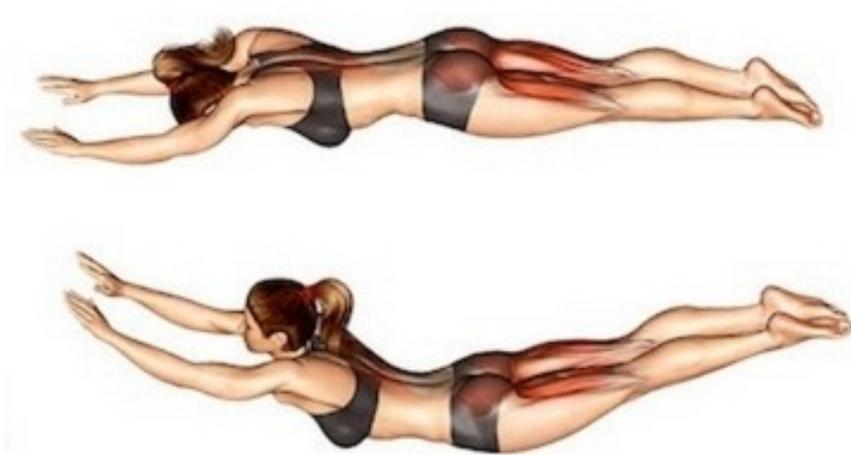
Definierte Muskeln erreichst du in Kombination der Freeletics Workout PDF und dem Fettabbau Ernährungsplan!

5) Brust Liegestütze



- **Zielmuskeln:** Für das [Brusttraining ohne Geräte](#) ist das [breite Liegestütze](#) Workout perfekt. Als Nebenzielmuskeln fordern wir nachrangig sowohl den Trizeps, als auch die Muskeln an den vorderen Schultern.
- **Haltung:** Im Gegensatz zur vorigen Liegestütze beträgt der Handabstand, je drei Handbreiten beiter als schulterbreit. Spanne wie zuvor die Muskulatur im Bereich der Hüfte an, damit dein Körper gerade bleibt.
- **Ausführung:** Von oben gehst du so tief nach unten, bis deine Oberarme die waagerechte Position erreichen. Jetzt drückst du deinen Körper langsam nach oben und spürst voll in die Kraft der Brustmuskeln rein. Wie vorher streckst du jedoch deine Arme nicht komplett durch, um die Muskelspannung nicht zu verlieren.

6) Rücken: Liegendes Rückenstrecken



- **Zielmuskeln:** Das liegende [Rückenstrecken](#) ist eines der effektivsten [Rückentraining ohne Geräte](#) Workouts. Wir verändern jedoch die Richtung unserer Arme, damit wir die [obere Rückenmuskulatur](#) und die [untere Rückenmuskulatur](#) gleichmäßig stärken. Dafür richten wir unsere Oberarme auf die Seite und winkeln unsere Unterarme nach vorne. Beim Anheben unserer Beine kräftigen wir einerseits die Oberschenkelrückseite und andererseits die Muskeln am Gesäß.
- **Haltung:** Wie gerade beschrieben, zeigen die Oberarme nach außen und die Unterarm dagegen vor. Bleibe lediglich mit dem Becken immer unten und strecke die Beine bei dem Fitness Workout aus.
- **Ausführung:** Mit der geänderten Armhaltung und den Beinen, gehst du mit keinerlei Schwung nach oben. Nutze dafür die Kraft deiner wichtigsten Muskeln und gehe ebenfalls wieder langsam nach unten. Unten legst du deine Füße und Arme aber nicht ab, um die Spannung in der Muskulatur beizubehalten.

Liebe Grüße, dein Andreas Rees

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