

# Freeletics Workout Plan PDF

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

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



## Freeletics Workout Plan PDF:

- 1. Was ist das Freeletics Training?** Als Freeletics bezeichnen wir spezielle Fitness Übungen für den [Muskelaufbau mit dem eigenem Körpergewicht](#). Ein [effektiver Muskelaufbau](#) ist jedoch bei [Eigengewichtsübungen](#) schwieriger, weil wir das Gewicht nicht exakt erhöhen können. Das [Training mit Kurzhanteln](#) ist deshalb für das Ziel Muskelaufbau deutlich effektiver!
- 2. Wie oft soll ich die Übungen der Freeletics Workout Plan PDF ausführen?** Trainiere die sechs [Freeletics Übungen](#) von dem [Freeletics Trainingsplan](#), je einmal pro Woche. Für deinen Muskelaufbau ist optimal, wenn du die [Bodyweight Übungen](#) auf sechs oder zumindest drei Wochentage aufteilst.
- 3. Wie viele Wiederholungen sind ideal für den Muskelaufbau?** Perfekt für deinen [Freeletics Muskelaufbau](#) Trainingsplan, sind acht Wiederholungen und zwei bis vier Sätze je Fitness Übung.

## Freeletics Workout Plan PDF: Top 6

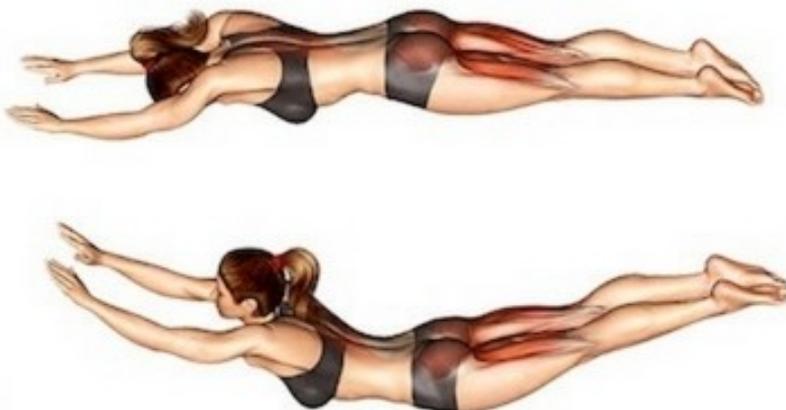
### 1) Brust: Breiter Liegestütz



- **Zielmuskeln:** Zu den effektivsten [Brust Übungen ohne Geräte](#) zählt zweifelsohne das [breite Liegestütze](#) Training. Wir beanspruchen dabei nachrangig sowohl den Trizeps, als auch die vorderen Schultermuskeln.
- **Haltung:** Gehe zuerst mit den Händen schulterbreit auseinander und dann zusätzlich je drei Handbreiten weiter nach außen. Spanne die Muskeln rund um die Hüfte ebenso an, damit dein Becken nicht durchhängt.
- **Ausführung:** Gehe mit deinem Körper jetzt so tief herunter, bis deine Oberarme die Waagerechte erreichen. Von dort drückst du dein Körpergewicht ohne Schwung hoch und spürst dabei gezielt in deine Brustmuskeln. Strecke bei diesem [Freeletics Workout](#) die Arme nicht komplett durch, damit du sie Muskelspannung immer beibehältst.

**Wie viel Pause ist optimal? Zwischen den Sätzen lässt du jeweils 60 Sekunden Pause!**

## 2) Rücken: Rückenstrecken



- **Zielmuskeln:** Beim liegenden [Rückenstrecken](#) stärken wir einerseits unsere [untere Rückenmuskulatur](#) und andererseits unsere [obere Rückenmuskulatur](#). Dazu müssen wir jedoch die Richtung unserer Arme verändern. Wir strecken die Oberarme nach außen und beugen die Unterarme dagegen nach vorne. Deine Beine kannst du während des Workouts auf dem Boden lassen, damit du dich voll auf die Stärkung des Rückens konzentrierst.
- **Haltung:** Unsere Oberarme zeigen zur Seite und die Unterarme winkelst du dabei gerade nach vorne. Die Beine kannst du durchgestreckt auf dem Boden liegen lassen und dich auf den Rücken fokussieren.
- **Ausführung:** Nehme die geänderte Armhaltung ein und ziehe die Arme ohne Ruck nach oben. Nutze die Kraft deiner gesamten Muskeln am Rücken und gehe ebenso langsam wieder runter. Lege unten jedoch deine Arme nicht vollständig ab, um die Spannung in den Rückenmuskeln nicht zu verlieren.

### 3) Bauch: Crunches gestreckte Arme



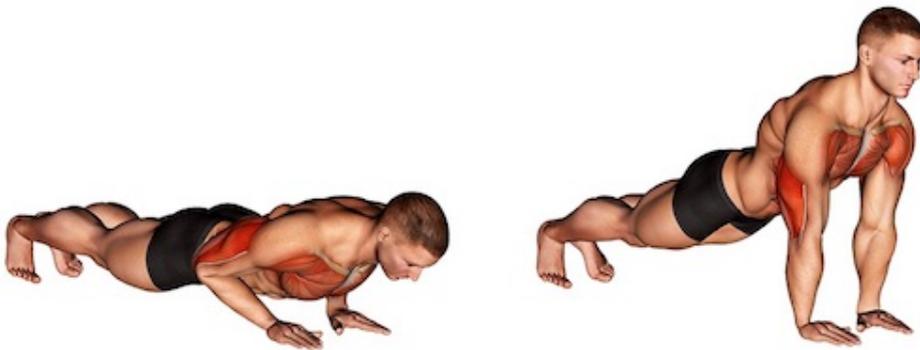
- **Zielmuskeln:** Für das [obere Bauchmuskeln trainieren](#) sind die Crunches mit durchgestreckten Armen ideal. Wir kräftigen dabei die [unteren Bauchmuskeln](#) als zweites und die [schrägen Bauchmuskeln](#) lediglich untergeordnet.



- **Haltung:** Wie auf den Bildern winkelst du die Beine an und hältst den Kopf immer auf Armhöhe. Mit deinem Po und dem untersten Rückenbereich, bleibst du während des Fitness Workouts auf dem Boden.
- **Ausführung:** Spüre so isoliert wie möglich in die Kraft der oberen Bauchmuskeln und bewege deinen Oberkörper langsam. Sobald du die Höhe in dem Video erreichst, gehst du genauso langsam wieder herunter. Lege aber deinen obersten Rückenbereich nicht zwischendurch ab, um die Spannung im Bauch beizubehalten.

***In dem Artikel [Sixpack Ernährungsplan](#), bekommst du 6 wertvolle Tipps für deinen Ernährungsplan zum Sixpack!***

#### **4) Trizeps: Enger Liegestütz**



- **Zielmuskeln:** Die [enge Liegestütze](#) ist eine der besten [Trizeps Übungen ohne Geräte](#) zuhause. Lediglich nachrangig wirken zum einen die Muskeln der Brust und zum anderen die vorderen Schultermuskeln.
- **Haltung:** Zwischen beiden Händen lässt du drei Handbreiten Platz und bleibst mit den Ellenbogen eng an deinem Körper. Wie zuvor spannst du zusätzlich die Muskulatur im Rumpfbereich an, damit dein Körper eine Linie ergibt.
- **Ausführung:** Gehe jetzt so tief nach unten wie im Video und drücke dich dann mit deinem Trizeps hoch. Jedoch mit keinerlei Schwung und den Ellenbogen ganz eng am Oberkörper. Deine Arme streckst du wiederum nicht voll durch, um die Muskelspannung nicht zwischendrin zu verlieren.

#### **5) Bizeps: Eigengewichtsübung**



- **Zielmuskeln:** Dieses [Bizeps Training ohne Geräte](#) ist das beste Bizeps Workout ohne Equipment. Als zweites fordern wir den Armbeuger Muskel namens [Brachialis](#) und als drittes den Oberarmspeichenmuskel namens [Brachioradialis](#). Die untere Seite unserer [Unterarme trainieren](#) wir dagegen nur untergeordnet.
- **Haltung:** Platziere deinen Ellenbogen so stabil auf dem Oberschenkel, dass er nicht zur Seite wegrutscht. Die untere Seite des Unterarms muss zur Decke schauen, damit wir den Bizeps absolut vorrangig kräftigen.
- **Ausführung:** Bündig mit der Kniekehle umgreifst du den Oberschenkel und ziehst ihn ohne jeglichen Schwung hoch. Drücke deinen Oberschenkel so stark dagegen, dass du für eine ganze Wiederholung fünf Sekunden brauchst. Du erreichst dadurch eine ideale Belastungsdauer in Höhe von vierzig Sekunden für deinen [Bizeps Muskelaufbau](#). Den Fuß lässt du während dem Training immer in der Luft, damit du die Spannung im Bizeps beibehältst.

## 6) Oberschenkel, Po: Sumo Kniebeuge



- **Zielmuskeln:** Für das [Oberschenkelmuskulatur trainieren zu Hause](#) ist die sogenannte [Sumo Kniebeuge](#) sehr gut geeignet. Wir kräftigen unseren [Beinstrecker Muskel](#) als erstes, zweitrangig die [Oberschenkelinnenseite](#), sowie als drittes den [großen Gesäßmuskel](#). Unsere [Oberschenkelrückseite trainieren](#) wir lediglich viertrangig und zum Schluss die [Wadenmuskulatur](#).
- **Haltung:** Vom schulterbreiten Fußabstand, gehst du jeweils zwei Fußbreiten nach links und rechts außen. Um stärker deine [Adduktoren zu trainieren](#), richtest du deine Knie und Füße schräg zur Seite. Zur Schonung deines unteren Rückens bist du immer in der Hohlkreuzstellung und hältst deine Arme dabei senkrecht herunter.
- **Ausführung:** Damit wir unsere Knie nicht überlasten, dürfen sie nie über die Zehenspitzen hinaus ragen. Deshalb gehen wir als erstes mit dem Gesäß nach hinten, bevor wir in die Hocke gehen. Sobald die Oberschenkel waagrecht sind, nutzen wir die Kraft der Oberschenkelmuskulatur, für den Weg nach oben. Drücke deine Oberschenkel aber ohne jeglichen Schwung hoch, um die Muskeln des Workouts effektiv zu stärken.

Liebe Grüße, dein Andreas Rees

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

Copyright © · FITundAttraktiv.de · Alle Rechte vorbehalten.