

3 Tage Home Workout

Die 3 Hauptworkouts beinhalten:

- 2 Bein-basierte Sets
- 2 Core-basierte Sets
- 1 Liegestütz-Set

Dieses Home-Workout konzentriert sich auf **funktionales Training** und **Kraftausdauer**. Ich persönlich glaube, dass du im Fitnessstudio noch größere Fortschritte machen wirst. Allerdings kann dieses Workout **überall und jederzeit durchgeführt werden!**

Hauptworkout:

*Du wirst das Hauptworkout **3-4 Mal** wiederholen.
Jedes Set sollte so schnell wie möglich ausgeführt werden.*

Zwischen den Sets machst du eine Pause von ein **paar Minuten**. Wenn du deine Herzfrequenz messen kannst, starte die nächste Runde, wenn dein Puls zwischen **100-120 bpm** liegt.

Was sind die Vorteile dieses Workouts?

- Effizienteres Fahren auf Trails
- Bessere Bike-Kontrolle
- Verletzungsprävention
- Steigerung der allgemeinen Fitness
- Mentale Stärke
- Kletterkraft
- Kraft für Abfahrten

Das ist nur ein **Grundgerüst**: Du kannst weniger oder mehr Wiederholungen machen, je nachdem, ob du Anfänger oder Fortgeschrittener bist.

Pro-Tipp: Kombiniere dieses Workout an Ruhetagen mit meiner Stretching-Routine, um deine Leistung auf dem Bike und bei deinen Workouts maximal zu verbessern.

Info: Eine detaillierte Übungsbeschreibung ist auf der Website zu finden

Tag 1

Starte dein System

10 minuten moderates laufen/joggen (draußen oder auf einer Maschine)
Oder
10 minuten moderates biken (draußen oder auf einer Maschine)

Warm-Up

7× Schulterblatt-Liegestütz

5× Tiefe Kniebeugen-Dehnungen

5× Kniebeuge mit Sprung

10× Hohe Knie (Laufbewegung)

Haupt-Training

Wiederhole die folgenden Übungen 3–4 Mal:

20-25 Curtsy (Kniebeugen) Squats
(Mit dem eigenen Körpergewicht)

10-15 Liegestütze

10 Sitzende Seitendrehungen
(Pro Seite)

20-30 Plank-Gewichtsverlagerungen
(Verwende irgendein Gewicht, das du finden kannst – je schwerer, desto besser)

10 Sprungkniebeugen
(Mit dem eigenen Körpergewicht)

Mache eine Pause, bis du wieder bereit bist (idealerweise bei einer Herzfrequenz zwischen 100 und 120).

Tag 2

Starte dein System

10 Minuten moderates Laufen/joggen (draußen oder auf einer Maschine)
Oder
10 Minuten moderates Biken (draußen oder auf einer Maschine)

Warm-Up

- 7× Schulterblatt-Liegestütz**
- 5× Tiefe Kniebeugen-Dehnungen**
- 5× Kniebeuge mit Sprung**
- 10× Hohe Knie (Laufbewegung)**

Haupt-Training

Wiederhole die folgenden Übungen 3–4 Mal:

20–25 Kosaken-Kniebeugen
(Körpergewicht)

10–15 Liegestütz

10 Seitliche Plank-Rotationen
(Pro Seite)

20–30 Mountain Climbers

10 Sprungkniebeugen
(Körpergewicht)

Mache eine Pause, bis du wieder bereit bist (idealerweise bei einer Herzfrequenz zwischen 100 und 120).

Tag 3

Starte dein System

10 Minuten moderates Laufen/joggen (draußen oder auf einer Maschine)
Oder
10 Minuten moderates Biken (draußen oder auf einer Maschine)

Warm-Up

7× Schulterblatt-Liegestütz

5× Tiefe Kniebeugen-Dehnungen

5× Kniebeuge mit Sprung

10× Hohe Knie (Laufbewegung)

Haupt-Training

Wiederhole die folgenden Übungen 3–4 Mal:

20–25 Ausfallschritte
(Körpergewicht)

10–15 Liegestütz

10 Scheibenwischer

20–30 Scherenkicks

10 Sprungkniebeugen
(Körpergewicht)

Mache eine Pause, bis du wieder bereit bist (idealerweise bei einer Herzfrequenz zwischen 100 und 120).