

Liegestützplan

Du möchtest mehr Liegestütze schaffen? Dann probiere unseren, für dich angefertigten, Liegestützplan aus. Der Plan ist für 6 Wochen konzipiert und mit einem Zeitaufwand von ca. 30 Minuten pro Woche durchführbar.

Bevor du mit dem Trainingsplan beginnst, machst du einen Leistungstest. Das heißt du versuchst so viele Liegestütze wie möglich, an einem Stück, zu schaffen. Das Ergebnis ist dein aktueller Leistungsstand. Dein aktueller Leistungsstand gibt an, welche Trainingsspalte du die kommende Woche durchführst.

Den Leistungstest wiederholst du nach jeder Trainingswoche.

Du schaffst keinen Liegestütz, oder bist dir nicht sicher welche Art du ausführen willst?

Im Anhang an den Plan stellen wir dir verschiedene Varianten vor. Jede Übung kannst du auch **auf den Knien** machen, um sie zu vereinfachen.

Beispiel Wochenverlauf:

Montag / Woche 1	Trainingstag 1	+ Leistungstest
Dienstag	Pause	
Mittwoch	Trainingstag 2	
Donnerstag	Pause	
Freitag	Trainingstag 3	
Samstag	Pause	
Sonntag	Pause	
Montag /Woche 2	Trainingstag 1	+ Leistungstest
Dienstag	Pause	
Mittwoch	Trainingstag 2	
...		

Woche 1 Datum: _____

Tag 1 _____			
Pause zwischen den Sätzen: 60 Sekunden			
Leistungsstand:	Bis zu 5 Liegestütz	6-10 Liegestütz	11-15 Liegestütz
Satz 1	2	6	8
Satz 2	3	6	9
Satz 3	2	4	5
Satz 4	2	4	5
Satz 5	Maximal	Maximal	Maximal
Tag 2 _____			
Pause zwischen den Sätzen: 90 Sekunden			
Satz 1	3	6	7
Satz 2	4	8	9
Satz 3	3	6	6
Satz 4	3	6	6
Satz 5	Maximal	Maximal	Maximal
Tag 3 _____			
Pause zwischen den Sätzen: 120 Sekunden			
Satz 1	4	8	8
Satz 2	5	10	13
Satz 3	4	7	7
Satz 4	4	7	7
Satz 5	Maximal	Maximal	Maximal

Woche 2 Datum: _____

Tag 1 _____			
Pause zwischen den Sätzen: 60 Sekunden			
Leistungsstand:	Bis zu 5 Liegestütz	6-10 Liegestütz	11-15 Liegestütz
Satz 1	4	9	10
Satz 2	6	11	10
Satz 3	4	8	8
Satz 4	4	8	8
Satz 5	Maximal	Maximal	Maximal
Tag 2 _____			
Pause zwischen den Sätzen: 90 Sekunden			
Satz 1	3	6	10
Satz 2	4	8	12
Satz 3	3	6	9
Satz 4	3	6	9
Satz 5	Maximal	Maximal	Maximal
Tag 3 _____			
Pause zwischen den Sätzen: 120 Sekunden			
Satz 1	4	8	12
Satz 2	5	10	13
Satz 3	4	7	10
Satz 4	4	7	10
Satz 5	Maximal	Maximal	Maximal

Woche 3 Datum: _____

Tag 1 _____			
Pause zwischen den Sätzen: 60 Sekunden			
Leistungsstand:	10-15	16-20 Liegestütz	21-25 Liegestütz
Satz 1	13	10	12
Satz 2	9	14	16
Satz 3	5	10	12
Satz 4	5	10	12
Satz 5	Maximal	Maximal	Maximal
Tag 2 _____			
Pause zwischen den Sätzen: 90 Sekunden			
Satz 1	8	11	18
Satz 2	9	15	23
Satz 3	6	11	13
Satz 4	6	11	13
Satz 5	Maximal	Maximal	Maximal
Tag 3 _____			
Pause zwischen den Sätzen: 120 Sekunden			
Satz 1	8	13	20
Satz 2	10	17	25
Satz 3	7	12	17
Satz 4	7	12	17
Satz 5	Maximal	Maximal	Maximal

Woche 4 Datum: _____

Tag 1 _____			
Pause zwischen den Sätzen: 60 Sekunden			
Leistungsstand:	10-15 Liegestütz	16-20 Liegestütz	21-25 Liegestütz
Satz 1	9	12	18
Satz 2	12	14	22
Satz 3	9	11	16
Satz 4	8	10	16
Satz 5	Maximal	Maximal	Maximal
Tag 2 _____			
Pause zwischen den Sätzen: 90 Sekunden			
Satz 1	12	14	20
Satz 2	14	16	25
Satz 3	10	12	20
Satz 4	10	12	20
Satz 5	Maximal	Maximal	Maximal
Tag 3 _____			
Pause zwischen den Sätzen: 120 Sekunden			
Satz 1	13	16	23
Satz 2	14	18	28
Satz 3	11	13	23
Satz 4	11	13	23
Satz 5	Maximal	Maximal	Maximal

Woche 5 Datum: _____

Tag 1 _____			
Pause zwischen den Sätzen: 60 Sekunden			
Leistungsstand:	26 -30 Liegestütz	31 - 35 Liegestütz	36 - 40 Liegestütz
Satz 1	15	17	28
Satz2	16	19	35
Satz 3	14	15	25
Satz 4	14	15	22
Satz 5	Maximal	Maximal	Maximal
Tag 2 _____			
Pause zwischen den Sätzen: 45 Sekunden			
Satz 1	9	10	18
Satz2	9	10	18
Satz 3	11	13	20
Satz 4	11	13	20
Satz 5	9	10	14
Satz 6	9	10	14
Satz 7	8	9	16
Satz 8	Maximal	Maximal	Maximal
Tag 3 _____			
Pause zwischen den Sätzen: 45 Sekunden			
Satz 1	11	13	18
Satz2	11	13	18
Satz 3	13	15	20
Satz 4	13	15	20
Satz 5	10	12	17
Satz 6	10	12	17
Satz 7	8	10	20
Satz 8	Maximal	Maximal	Maximal

Woche 6 Datum: _____

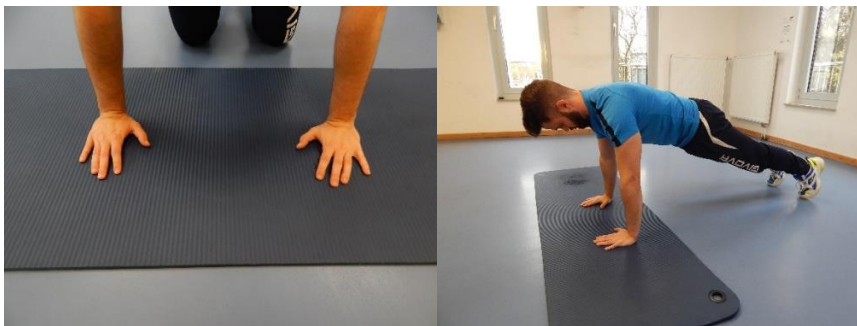
Tag 1 _____			
Pause zwischen den Sätzen: 60 Sekunden			
Leistungsstand:	30-40 Liegestütz	41-50 Liegestütz	51 + Liegestütz
Satz 1	20	25	40
Satz 2	25	30	50
Satz 3	15	20	25
Satz 4	10	15	25
Satz 5	Maximal	Maximal	Maximal
Tag 2 _____			
Pause zwischen den Sätzen: 45 Sekunden			
Satz 1	11	14	20
Satz 2	11	14	20
Satz 3	12	15	23
Satz 4	12	15	23
Satz 5	11	14	20
Satz 6	11	14	20
Satz 7	8	10	18
Satz 8	8	10	18
Satz 9	Maximal	Maximal	Maximal
Tag 3 _____			
Pause zwischen den Sätzen: 45 Sekunden			
Satz 1	10	13	22
Satz 2	10	13	22
Satz 3	13	17	30
Satz 4	13	17	30
Satz 5	12	16	25
Satz 6	12	16	25
Satz 7	11	14	18
Satz 8	11	14	18
Satz 9	Maximal	Maximal	Maximal

Liegestützvarianten

1. Liegestütz „Diamant“



2. Liegestütz „schulterbreit“



3. Liegestütze „Handgelenke nach außen rotiert“



4. Liegestütz mit Klatschen

