

# BRUST TRAININGS PLAN



SCHWIERIGKEIT



OHNE GERÄTE

## BRUST TRAININGSPLAN

Du stehst am Anfang und möchtest mehr für deine Fitness und Gesundheit tun? Am liebsten mit dem Schwerpunkt Brust? Dann starte noch heute mit dem Prime Training Brust-Trainingsplan und folge dem Trainingszirkel an mindestens 3 Tagen pro Woche. Nach jedem Trainingstag ist es wichtig, deinem Körper eine Ruhephase zu gönnen, damit er sich regenerieren und entwickeln kann.

Lege nach Möglichkeit 3 feste Trainingstage in der Woche fest, wie z.B. Mo, Mi und Fr. Feste Routinen helfen dir bei der Trainingsplanung.

## TRAININGSZIRKEL

Es erwartet dich 1 Trainingszirkel, den du bei jedem Training jeweils 3 mal wiederholen solltest. Ein Zirkel besteht immer aus 6 Fitnessübungen. Innerhalb des Zirkels solltest du die Übungen in der beschriebenen Wiederholungszahl abwechselnd durchführen. Achte darauf, dass du dich vor dem Zirkel kurz aufwärmst, um Verletzungen zu vermeiden.

Sollte der Trainingsplan zu einfach für dich sein, dann setze eigenständig die Wiederholungen oder Zirkelrunden von 3 auf 4-6 hoch.

## ÜBUNGSKATALOG

Im letzten Teil des Trainingsplans findest du einen praktischen Übungskatalog, der dich bei der korrekten Ausführung aller Übung unterstützt. Eine richtige Ausführung ist entscheidend, nimm dir also Zeit dafür.

[www.primetraining.ch](http://www.primetraining.ch)





Do's & Dont's

### WASSER TRINKEN

Vor, während und auch nach dem Training solltest du stets Wasser trinken. Durch die körperliche Betätigung kurbelst du deinen Stoffwechsel an und verlierst Flüssigkeit in Form von Schweiß. Ein Wassermangel kann zu Dehydrierung, Konzentrationsschwäche und Müdigkeit führen. Trinke möglichst 2-3 Liter Wasser pro Tag, wenn du Sport treibst sogar 1 Liter mehr.

Do's & Dont's

### AUFWÄRMEN

Für ein verletzungsfreies Workout ist es enorm wichtig richtig aufgewärmt zu sein. Der Kaltstart ist nicht nur eine Gefahr für deine Muskeln und Bänder, er mindert zusätzlich deine Leistungsfähigkeit und die Qualität deines Workouts. Mit festen Aufwärmroutinen und Dehnübungen tust du deinem Körper also viel Gutes.

Do's & Dont's

### RICHTIGE AUSFÜHRUNG

Nur durch eine richtige Übungsausführung kannst du das volle Potential deines Trainings optimal ausschöpfen. Falsch ausgeführte Übungen verlangsamen deinen Fortschritt und können langfristig zu Gelenkproblemen oder Zerrungen führen. Trainiere kontrolliert, halte die Pausen zwischen den Übungen möglichst kurz und achte immer auf deine Körperhaltung.

Tipp: Trainiere zu Beginn vor einem Spiegel um deine Ausführung besser kontrollieren zu können.

Trainingsmythen

### MIT SIT-UPS ZUM SIXPACK

Mit reinen Bauchmuskelübungen kannst du sicherlich deinen Bauch stärken, allerdings verschwindet dadurch nicht automatisch dein Bauchfett, welches sich über deiner Bauchmuskulatur befindet. Um die Muskeln am Bauch sichtbar zu machen, ist es notwendig den gesamten Körperfettanteil zu senken. Hormonbedingt speichern Männer mehr Fett am Bauch und Frauen an Hüften und Po.

Trainingsmythen

### ERNÄHRUNG IST NEBENSACHE

Ernährung und Training sind ein unschlagbares Team im Kampf gegen die Pfunde und den gefürchteten Jojo-Effekt. Sauberes Essen nach dem Training ist essentiell und stoppt keineswegs die Fettverbrennung. Ganz im Gegenteil: dein Körper benötigt sowohl Kohlenhydrate für die Auffüllung deiner Glykogenspeicher (Regeneration), als auch die im Eiweiß enthaltenen Aminosäuren für den Muskelaufbau.

Trainingsmythen

### KURZES INTERVALLTRAINING IST INEFFEKTIV

Kurzes Training bringt nichts? Stimmt nicht! Auch kurze Workouts (20 min) können deinen Stoffwechsel extrem ankurbeln. Bei der richtigen Intensität können sie sogar wirkungsvoller sein als lange Trainingseinheiten. Voraussetzung hierbei ist, dass du an deine Leistungsgrenze gehst und mit nur kurzen Pausen deinen Puls oben hältst.



Motivation

**MUSIK MOTIVIERT**

Der Spaßfaktor darf beim Training nicht zu kurz kommen, sonst läufst du Gefahr irgendwann die Motivation zu verlieren. Mit der passenden Musik z.B. wird dein Training positiv beeinflusst und noch effektiver. Eine Studie der McMaster Universität (Kanada) zeigte, dass Amateursportler bei Belastungstests mit Musik eine deutlich höhere Leistung erbrachten. Bringt euch also in Stimmung um euer volles Potential zu entfalten.

Motivation

**DRAUSSEN ZU HÖCHSTLEISTUNGEN**

Kleine Veränderungen im Trainingsalltag können Wunder bewirken. Warum also nicht einfach mal draußen trainieren? Mit einer Fitness-Matte machst du jeden Untergrund zu deinem Fitnessstudio. Ganz nebenbei kannst du dabei deinen Sauerstofftank füllen und deinen Vitamin D Speicher aufladen.

Motivation

**ZU ZWEIT MEHR ERREICHEN**

Mit einem oder mehreren Trainingspartnern kannst du nicht nur den Spaß beim Training erhöhen, sondern auch deine Motivation steigern. Neben Hilfestellung bei Übungen und Tipps bei der korrekten Ausführung, könnt ihr mit kleinen Wettkämpfen spielerisch an euer Maximum gehen. Vereinbart feste Trainingstage, an denen ihr gemeinsam eure Ziele in die Tat umsetzt.

Schon gewusst?

**SPORT ALS APPETITZÜGLER**

Beim Essen senden Hormone wie Insulin und Leptin, Signale an dein Gehirn, die dir ein Sättigungsgefühl vermitteln. Doch gerade nach jahrelang erhöhter Kalorienzufuhr sorgen körpereigene Moleküle dafür, dass das Gehirn resistent gegen diese Signale wird. Eine Studie der Universität Estadual de Campinas (Brasilien) belegt, dass körperliche Aktivität den Appetit zügelt. Grund dafür ist die Ausschüttung von Botenstoffen, durch die das Gehirn wieder verstärkt auf Insulinsignale reagiert.

Schon gewusst?

**SPORT ALS STRESSKILLER**

Training hilft dir nicht nur dein Wunschgewicht zu erreichen, sondern eignet sich auch besonders gut zum Stressabbau. Dieses Phänomen begünstigen körpereigene Glückshormone wie Serotonin und Dopamin, die während des Trainings ausgeschüttet werden. Selbst kleine Trainingserfolge helfen dir aus dem Alltag herauszukommen und die Psyche zu entlasten.

Schon gewusst?

**SPORT ALS FETTVERBRENNER**

Abgelagerte Blutfette wie Cholesterin verstopfen unsere Gefäße und steigern das Herzinfarktrisiko. Durch regelmäßiges Training werden fettspaltende Enzyme aktiviert und auch der Transport von Fetten zur Leber hin gefördert, was einen positiven Einfluss auf unsere Blutfettwerte hat.



### 1. CROSS STEP JACKS

12 Wdh (pro Seite)



### 2. HORIZONTAL SCISSORS

12 Wdh



### 3. PUSH-UPS

12 Wdh



### 4. TRICEPS DIPS

12 Wdh



### 5. SIMPLE BURPEES

12 Wdh



### 6. UPWARD DOG STRETCHES

12 Wdh



Ohne richtige Beratung, keine richtigen Ergebnisse. Jetzt Training & Ernährung optimal aufeinander abstimmen!

Jetzt Ersttermin buchen



#### FÜR DEIN ZIEL

Wir erstellen dir wissenschaftlich fundierte Pläne, die zu deinen Zielen und zu deinen Gewohnheiten passen.



#### Privates Fitness

Erspare dir ein überfülltes Fitnessstudio. Bei Prime Training trainierst du nur mit deinem Trainer in einem privaten Gym.



#### FLEXIBEL & VIELFÄLTIG

Ein personalisiertes Programm, welches auf deinen Lebensstil und Zeitplan abgestimmt ist.



#### PARTNERTRAINING

Es macht doppelt so viel Spass zusammen! Unser individuelles Trainingsprogramm steht auch im Team zur Verfügung.



#### ZEITSPAREND

Du hast nur 30 Minuten Zeit? Kein Problem. Das kriegen wir hin!



#### SPASS

So viel Spass kann Fitness machen! Bei uns bekommst du abwechslungsreiche und herausfordernde Trainingseinheiten.



#### WISSENSCHAFTLICH

Wissenschaftlich fundiert, stetig überarbeitet und auf dem neuesten Forschungsstand





## CROSS STEP JACKS

### BEWEGUNGSABLAUF

Startposition: Stehe aufrecht, die Füße etwas mehr als schulterbreit auseinander und die Arme seitlich ausgestreckt.

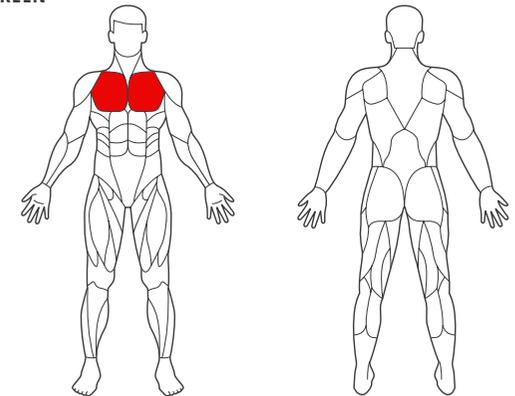
Bewegung: Die ausgestreckten Arme vor der Brust überkreuzen. Gleichzeitig überkreuzt du mit einem Schritt deine Beine.

Endposition: Anschließend kehrst du in die Startposition zurück um eine Wiederholung abzuschließen.

### TIPPS

- Dynamische Ausführung
- Körper gerade halten (Brust raus)
- Am Ende der Bewegung bestenfalls leichte Dehnung im Brustbereich spürbar
- Bei Koordinationsproblemen: Übung langsamer ausführen und auf Koordination achten

### MUSKELN





## HORIZONTAL SCISSORS

### BEWEGUNGSABLAUF

Startposition: Stehe aufrecht, die Füße etwas mehr als schulterbreit auseinander und die Arme seitlich ausgestreckt.

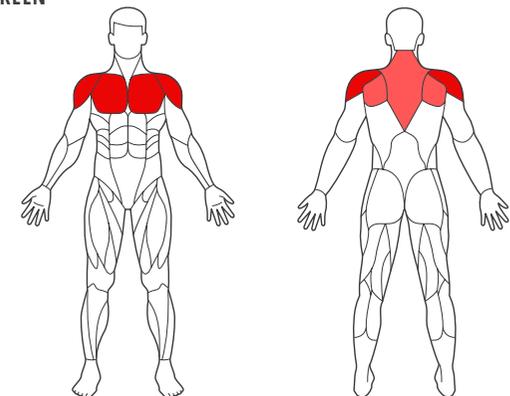
Bewegung: Überschlage die Arme nun schwungvoll vor Brust, sodass die linke Hand an die rechte Schulter und die rechte Hand an die linke Schulter führt.

Endposition: Bringe die Arme wieder in Startposition, um eine Wiederholung abzuschließen.

### TIPPS

- Körperspannung während der gesamten Übung halten
- Arme auf Schulterhöhe lassen

### MUSKELN





## PUSH-UPS

### BEWEGUNGSABLAUF

Startposition: Begib dich in den Liegestütz. Stütze deinen Oberkörper mit durchgestreckten Armen etwas breiter als schulterbreit vom Boden ab. Permanent in Richtung Fußboden schauen, die Füße zusammen auf Zehenspitzen.

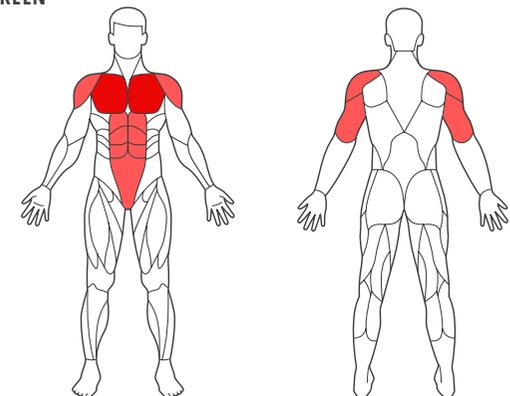
Bewegung: Senke nun den Körper durch Beugen deiner Arme nach unten ab, bis deine Arme im 90° Winkel stehen. Anschließend drückst du deinen Körper wieder nach oben in die Ausgangsposition.

Endposition: Eine Wiederholung ist beendet sobald du wieder die Ausgangsposition erreicht hast.

### TIPPS

- Beine, Oberkörper und Kopf in einer Linie halten
- Arme nie komplett durchstrecken
- Immer den gesamten Körper senken
- Nur Brust und Arme verrichten die Arbeit
- Einatmen beim Senken, Ausatmen beim Anheben
- Hilfestellung: Stütze dich mit Knien statt mit Füßen ab

### MUSKELN





## TRICEPS DIPS

### BEWEGUNGSABLAUF

**Startposition:** Setze dich an das Ende eines stabilen Stuhls/ Kastens und greife mit deinen Händen an das Ende der Sitzfläche. Beuge die Arme leicht und halte den Rücken gerade. Strecke deine Beine gerade aus, mit den Fersen weit vorne, sodass sich dein Gesäß nicht mehr über der Sitzfläche befindet. Die Fersen sind hüftbreit auseinander.

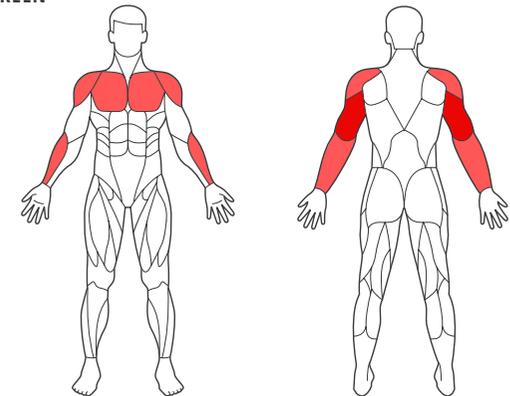
**Bewegung:** Beuge langsam deine Arme, bis dein Gesäß fast den Boden berührt. Die Oberarme sind nahezu parallel zum Boden. Die Ellbogen bilden einen 90° Winkel. Deine Unterarme stehen senkrecht zum Boden.

**Endposition:** Drücke dich nach oben in die Startposition, um eine Wiederholung abzuschließen. Arme beim nach oben Führen nicht komplett durchstrecken.

### TIPPS

- Blick nach vorne richten, Rücken gerade halten
- So nah wie möglich am Stuhl/Kasten bleiben
- Arme beim Hochgehen nicht komplett durchstrecken

### MUSKELN





## SIMPE BURPEES

### BEWEGUNGSABLAUF

Startposition: Stehe aufrecht, die Füße schulterbreit auseinander.

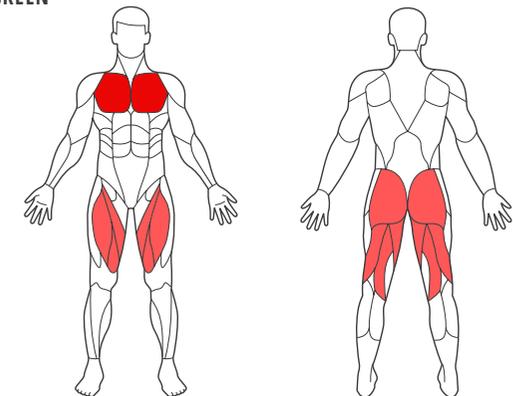
Bewegung: Gehe schwingvoll in die Hocke. Die Fersen sind vom Boden abgehoben, die Knie befinden sich vor dem Oberkörper. Platziere außerdem die Handflächen seitlich vor dir auf den Boden. Aus dieser Position heraus streckst du mit einer schnellen Sprungbewegung die Beine nach hinten, um in die Liegestützposition zu kommen. Mit einem kleinen Sprung gelangst du wieder in die Hocke. Danach richtest du dich wieder auf.

Endposition: Eine Wiederholung ist abgeschlossen, sobald du wieder aufrecht stehst.

### TIPPS

- Führe die Übung dynamisch aus
- In der Hocke die Knie zwischen den Ellenbogen platzieren

### MUSKELN





## UPWARD DOG STRETCHES

### BEWEGUNGSABLAUF

Startposition: Stütze dich mit deinen Armen schulterbreit auseinander auf dem Boden ab, Gesicht Richtung Boden, die Füße hüftbreit auseinander und dein Gesäß hoch, sodass dein Körper ein umgedrehtes V bildet.

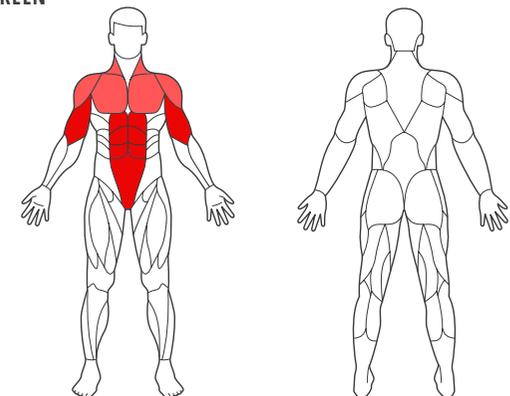
Bewegung: Senke nun dein Gesäß zum Boden, die Arme bleiben durchgestreckt, sodass dein Gesicht nach vorne schaut.

Endposition: Kehre langsam in die Startposition zurück um die Wiederholung zu beenden.

### TIPPS

- Langsame und kontrollierte Ausführung
- Becken so nah wie möglich am Boden halten
- Schulterblätter zusammenziehen und Hohlkreuz bilden
- Kopf leicht in den Nacken legen
- Füße mit dem Spann auf den Boden legen

### MUSKELN





**BAUCH TRAININGSPLAN**  
Beginner · Zuhause · Ohne Geräte

GRATIS



**PO TRAININGSPLAN**  
Beginner · Zuhause · Ohne Geräte

GRATIS



**RÜCKEN TRAININGSPLAN**  
Beginner · Zuhause · Ohne Geräte

GRATIS



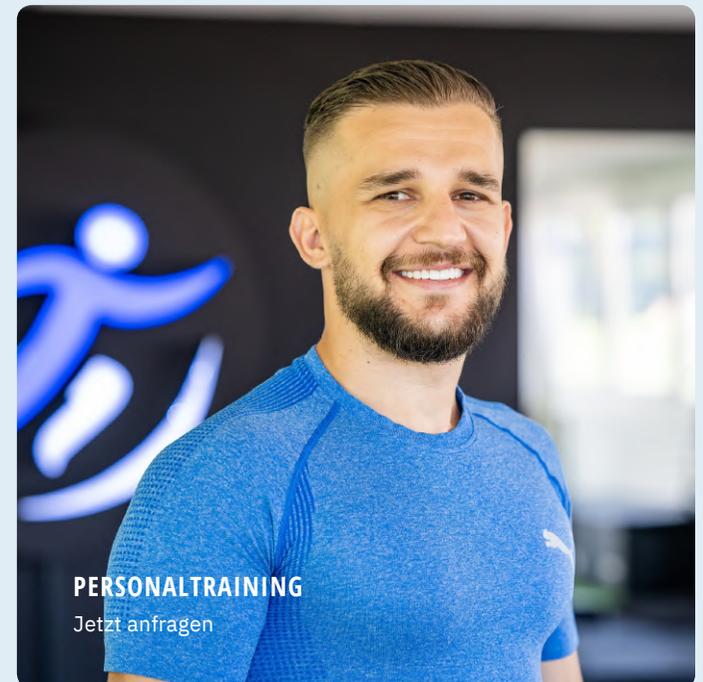
**BRUST TRAININGSPLAN**  
Beginner · Zuhause · Ohne Geräte

GRATIS



**BEINE TRAININGSPLAN**  
Beginner · Zuhause · Ohne Geräte

GRATIS



**PERSONALTRAINING**  
Jetzt anfragen