

ATHLETES!

Hier ist es: Euer erstes Freeletics-Workout! Unten findet ihr eine Workoutanleitung und Richtlinien zur richtigen Ausführung.

APHRODITE

Euer erstes Freeletics-Workout ist Aphrodite. Man benötigt dazu keinerlei Equipment. Das Workout hat keine Pflichtpausen. D.h. wenn möglich, wird es ohne Unterbrechungen absolviert. Es ist wichtig, die Workouts in der vorgegebenen Übungsreihenfolge und mit den vorgegebenen Wiederholungszahlen zu absolvieren und stets so schnell zu arbeiten wie möglich. Abbrechen ist keine Option.

AUFBAU DES WORKOUTS

5 Runden	Runden 1	Runden 2	Runden 3	Runden 4	Round 5
Burpees	50	40	30	20	10
Squats	50	40	30	20	10
Situps	50	40	30	20	10

BURPEES



Start: Gerader Stand. Knie, Hüfte und Schultern in einer senkrechten Linie zum Boden.

Bewegung: Brust zum Boden bringen. Wieder aufstehen (beliebig). Gerade Strecksprung, bei dem wieder Knie, Hüfte und Schultern in einer senkrechten Linie zum Boden sind. Hände berühren sich beim Sprung hinter dem Kopf.

Ende: Eine Wiederholung ist abgeschlossen, sobald die Füße den Boden wieder berühren.

Zusätzliche Hinweise: Beim unteren Teil der Bewegung Spannung im Rumpf halten.

Modifizierte Version: Sind oder werden Burpees zu schwer, dann mache die modifizierte Version (siehe Foto unten).



Bewege dich unten in den Pushup-Stand ohne die Brust zum Boden zu führen.

SQUATS



Start: Gerader Stand. Knie, Hüfte und Schultern in einer senkrechten Linie zum Boden.

Bewegung: Hüfte unter Kniehöhe senken.

Ende: Eine Wiederholung ist abgeschlossen, sobald die Ausgangsposition wieder erreicht ist.

Zusätzliche Hinweise: Gewicht ist auf den Fersen. Brust raus, Knie nach außen drücken und Rücken gerade halten.

Modifizierte Version: Sind oder werden Squats zu schwer, dann mache die modifizierte Version (siehe Foto unten).



Senke deine Hüfte statt bis unter Kniehöhe so tief wie möglich.

SITUPS



Start: Sitzende Position. Hände berühren den Boden vor den Füßen.

Bewegung: Oberkörper absenken. Beide Hände berühren den Boden hinter dem Kopf.

Ende: Eine Wiederholung ist abgeschlossen, sobald die Ausgangsposition wieder erreicht ist.

Modifizierte Version: Sind oder werden Situps zu schwer, dann mache die modifizierte Version (siehe Foto unten).



Berühre statt dem Boden vor deinen Füßen deine Knie.

Neben den Workouts beinhaltet Freeletics sogenannte MAX:

Dabei wiederholt ihr eine Übung so oft wie möglich in fest vorgegebener Zeit (100sec oder 300sec). Zwei MAX kommen im Trainingsplan für diese Woche vor.

PUSH-UP MAX

100 Sekunden Push-ups. Keine Pausen. So viele wie möglich.

PUSH-UPS



Start: Auf dem Bauch liegend. Brust berührt den Boden. Füße sind maximal schulterbreit auseinander. Hände sind maximal so weit auseinander, dass die Ellenbogen 90° Winkel bilden.

Bewegung: Nach oben Drücken bis die Arme vollkommen gestreckt sind.

Ende: Eine Wiederholung ist abgeschlossen, sobald die Ausgangsposition wieder erreicht ist.

Zusätzliche Hinweise: Die Hände müssen vor jeder Wiederholung angehoben werden, sodass sie den Boden verlassen. Der Körper muss bei der Aufwärtsbewegung eine Linie bilden. Insbesondere darf die Brust den Boden nicht vor den Beinen und der Hüfte verlassen. Spannung in Bauch und Gesäß halten.

Modifizierte Version: Sind oder werden Push-ups zu schwer, dann mache die modifizierte Version.



Führe die Bewegung von den Knien durch.

SQUATS MAX

300 Sekunden Squats. Keine Pausen. So viele wie möglich.

SQUATS



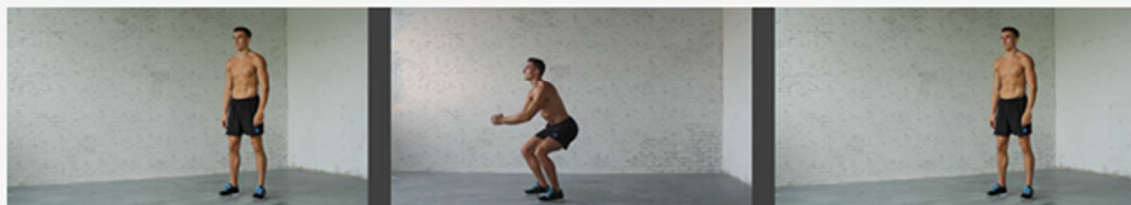
Start: Gerader Stand. Knie, Hüfte und Schultern in einer senkrechten Linie zum Boden.

Bewegung: Hüfte unter Kniehöhe senken.

Ende: Eine Wiederholung ist abgeschlossen, sobald die Ausgangsposition wieder erreicht ist.

Zusätzliche Hinweise: Gewicht ist auf den Fersen. Brust raus und Knie nach außen drücken. Rücken gerade halten.

Modifizierte Version: Sind oder werden Squats zu schwer, dann mache die modifizierte Version.



Senke deine Hüfte statt bis unter Kniehöhe so tief wie möglich.

Heute bekommt ihr gleich zwei Workouts! Ein Cardio-Workout und ein Strength-Workout. Cardio-Workouts eignen sich ideal dazu Fett zu verbrennen, Strength-Workouts ideal dazu Muskeln aufzubauen. Im Allgemeinen lassen sich Freeletics Workouts grob in diese beiden Kategorien unterteilen. Einige Workouts, wie z.B. Aphrodite, finden sich in beiden Kategorien wieder.

CARDIO-WORKOUT: DIONE

Das Cardio-Workout heißt Dione. Für Dione wird keinerlei Equipment benötigt. Es gibt keine Pflichtpausen.

AUFBAU DES WORKOUTS

3 Runden	Runde 1-3
Jumping Jacks	75
Burpees	25
Leg Levers	50
Jumping Jacks	75
Situps	50
Burpees	25

JUMPING JACKS



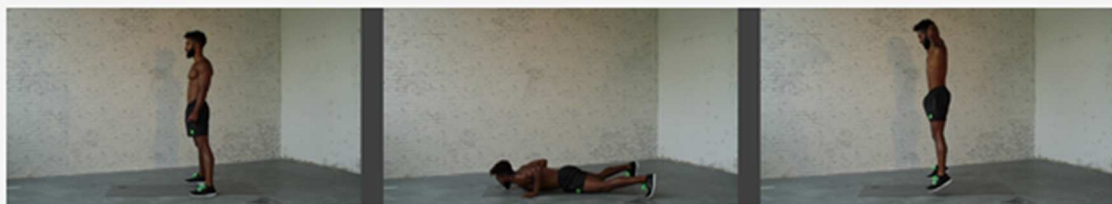
Start: Stehend. Handflächen berühren die Oberschenkel.

Bewegung: Füße zusammenführen. Gleichzeitig Hände hinter dem Kopf zusammenführen.

Ende: Eine Wiederholung ist abgeschlossen, sobald die Ausgangsposition wieder erreicht ist.

Zusätzliche Hinweise: Kopf während der gesamten Bewegung aufrecht halten. Wenn die Hände sich berühren, dürfen die Ellenbogen nicht nach vorne zeigen.

BURPEES



Start: Gerader Stand. Knie, Hüfte und Schultern in einer senkrechten Linie zum Boden.

Bewegung: Brust zum Boden bringen. Wieder aufstehen (beliebig – nicht notwendigerweise ein sauberer Liegestütz). Gerader Streck sprung, bei dem wieder Knie, Hüfte und Schultern in einer senkrechten Linie zum Boden sind. Hände berühren sich beim Sprung hinter dem Kopf.

Ende: Eine Wiederholung ist abgeschlossen, sobald die Füße den Boden wieder berühren.

Zusätzliche Hinweise: Spannung im Rumpf halten.

Modifizierte Version: Sind oder werden Burpees zu schwer, dann mache die modifizierte Version.



Bewege dich unten in den Pushup-Stand, ohne die Brust zum Boden zu führen.

LEG LEVERS



Start: Liegende Position. Fersen, Beine, Gesäß und Schultern berühren den Boden.

Bewegung: Beine anheben bis sie senkrecht zum Boden sind.

Ende: Eine Wiederholung ist abgeschlossen, sobald die Ausgangsposition wieder erreicht ist.

Zusätzliche Hinweise: Während der gesamten Bewegung müssen die Füße in Berührung und die Beine gestreckt sein. Die Hände müssen lose neben dem Körper liegen.

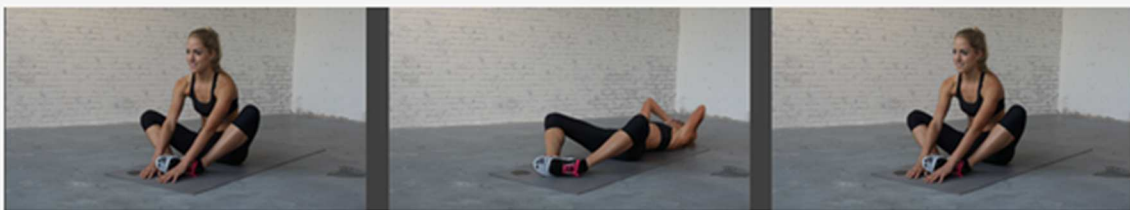
Spannung in Rumpf und Rücken halten und Lendenbereich auf den Boden drücken.

Modifizierte Version: Sind oder werden Leg Levers zu schwer, dann mache die modifizierte Version.



Nehme deine Hände unter dein Gesäß und winkle deine Beine so stark an wie nötig.

SITUPS



Start: Sitzende Position. Hände berühren den Boden vor den Füßen.

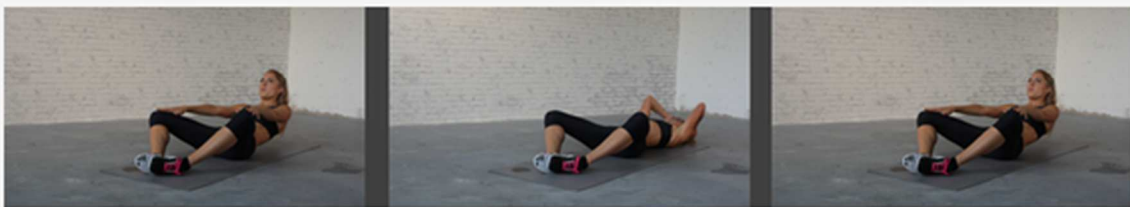
Bewegung: Oberkörper absenken. Beide Hände berühren den Boden hinter dem Kopf.

Ende: Eine Wiederholung ist abgeschlossen, sobald die Ausgangsposition wieder erreicht ist.

Zusätzliche Hinweise: Das Gesäß darf den Boden nie verlassen.

Spannung im Rumpf halten.

Modifizierte Version: Sind oder werden Situps zu schwer, dann mache die modifizierte Version.



Berühre statt dem Boden vor deinen Füßen deine Knie.

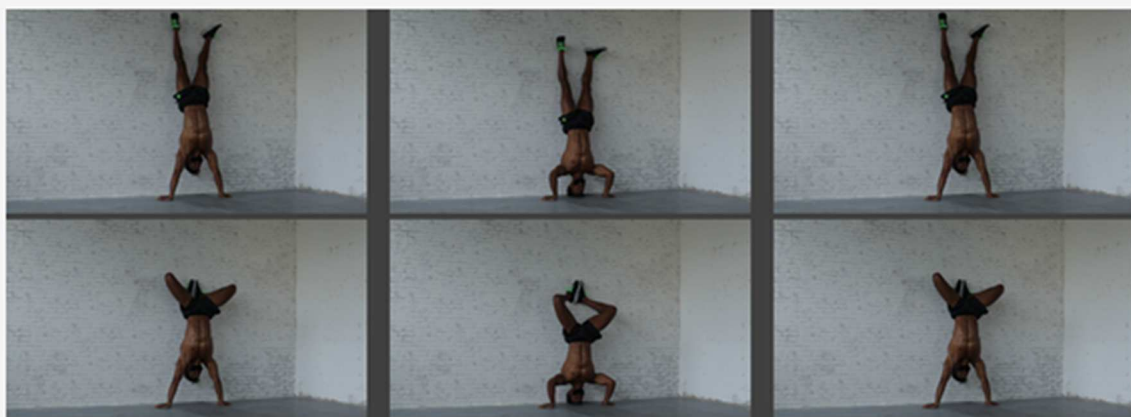
STRENGTH-WORKOUT: ZEUS

Das Strength-Workout heißt Zeus. Für Zeus werden eine Klimmzugstange und eine Wand benötigt. Nach jeder Runde sind 2min Pflichtpause. Die Pflichtpausen werden zur Trainingszeit addiert.

AUFBAU DES WORKOUTS

4 Runden	Runde 1-4
HS Pushups	5
Pullups	15
Pushups	25
Situps	35
Squats	45
Pflichtpause	2min

HS PUSHUPS



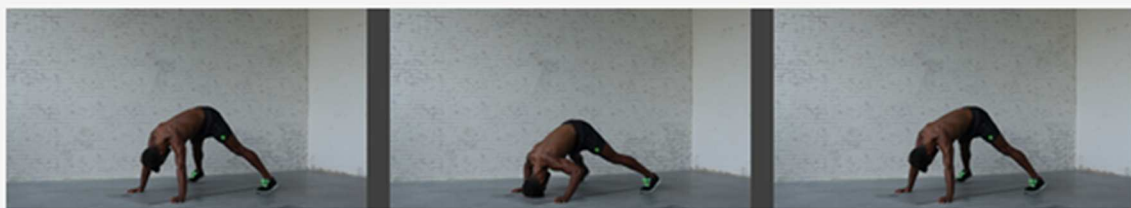
Start: Handstand angelehnt an eine Wand oder ähnliches. Arme vollkommen ausgestreckt. Beine gestreckt oder angewinkelt. Hände maximal soweit auseinander, dass die Ellenbogen an der tiefsten Stelle der Bewegung einen 90° Winkel bilden.

Bewegung: Kopf zum Boden führen (Berührung).

Ende: Eine Wiederholung ist abgeschlossen, sobald die Ausgangsposition wieder erreicht ist.

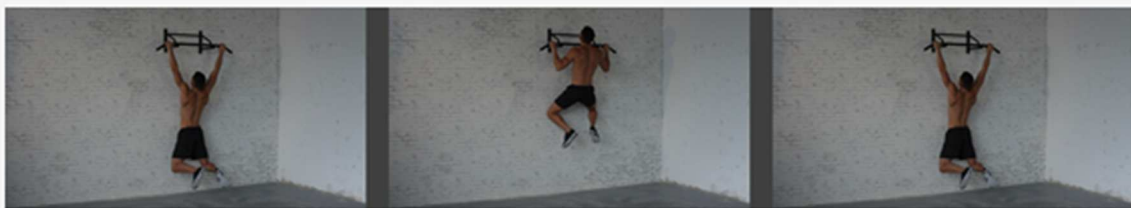
Zusätzliche Hinweise: Spannung im Rumpf halten.

Modifizierte Version: Sind oder werden HS Pushups zu schwer, dann mache die modifizierte Version



Führe die Bewegung von den Füßen durch. Halte deinen Oberkörper dabei möglichst senkrecht zum Boden.

PULLUPS



Start: An einer Stange hängend. Arme vollkommen gestreckt. Kein Kontakt zum Boden. Griff beliebig.

Bewegung: Nach oben ziehen bis das Kinn höher als die Stange ist.

Ende: Eine Wiederholung ist abgeschlossen, sobald die Ausgangsposition wieder erreicht ist.

Zusätzliche Hinweise: Spannung im Rumpf halten. Schwung nehmen ist erlaubt.

Modifizierte Version: Sind oder werden Pullups zu schwer, dann mache die modifizierte Version.



Springe vom Boden ab, um dein Kinn über die Stange zu bringen. Kehre anschließend kontrolliert zurück in die Ausgangsposition.

PUSHUPS



Start: Auf dem Bauch liegend. Brust berührt den Boden. Füße sind maximal schulterbreit auseinander. Hände sind maximal so weit auseinander, dass die Ellenbogen 90° Winkel bilden.

Bewegung: Nach oben drücken bis die Arme vollkommen gestreckt sind.

Ende: Eine Wiederholung ist abgeschlossen, sobald die Ausgangsposition wieder erreicht ist.

Zusätzliche Hinweise: Die Hände müssen vor jeder Wiederholung angehoben werden, sodass sie den Boden verlassen. Der Körper muss bei der Aufwärtsbewegung eine Linie bilden. Insbesondere darf die Brust den Boden nicht vor den Beinen und der Hüfte verlassen.

Spannung in Bauch und Gesäß halten.

Modifizierte Version: Sind oder werden Pushups zu schwer, dann mache die modifizierte Version.



Führe die Bewegung von den Knien durch.

SQUATS



Start: Gerader Stand. Knie, Hüfte und Schultern in einer senkrechten Linie zum Boden.

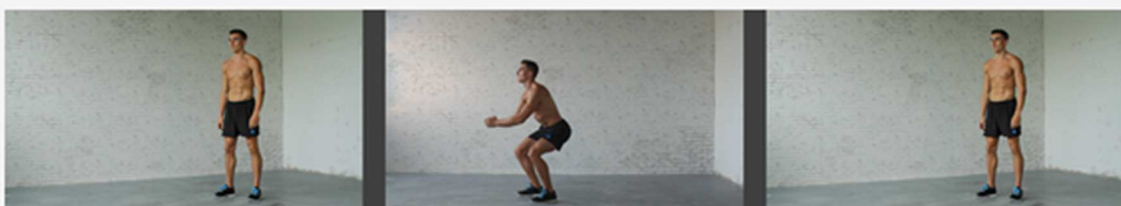
Bewegung: Hüfte unter Kniehöhe senken.

Ende: Eine Wiederholung ist abgeschlossen, sobald die Ausgangsposition wieder erreicht ist.

Zusätzliche Hinweise: Gewicht ist auf den Fersen. Brust raus und Knie nach außen drücken.

Rücken gerade halten.

Modifizierte Version: Sind oder werden Squats zu schwer, dann mache die modifizierte Version.



Senke deine Hüfte statt bis unter Kniehöhe so tief wie möglich.

Wählt Dione, wenn ihr eure Ausdauer trainieren oder abnehmen wollt und Zeus wenn ihr Kraft und Muskulatur aufbauen wollt. Versucht wie immer mit jedem Workout einen neuen PB aufzustellen.

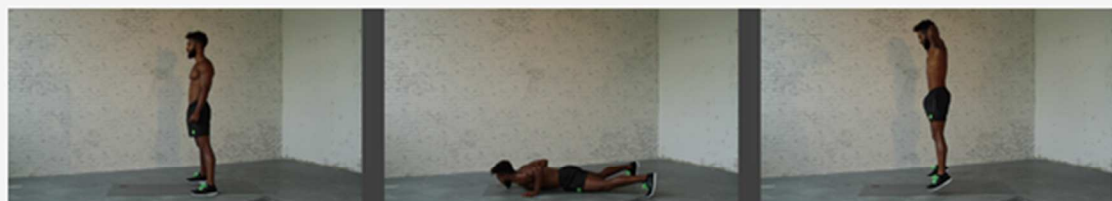
METIS

Das neue Workout heißt Metis! Für Metis wird keinerlei Equipment benötigt. Es gibt keine Pflichtpausen. Das Workout ist sehr kurz, das bedeutet hohes Tempo von Anfang bis Ende!

AUFBAU DES WORKOUTS

3 Runden	Runde 1	Runde 2	Runde 3
Burpees	10	25	10
Climbers	10	25	10
High Jumps	10	25	10

BUPREES



Start: Gerader Stand. Knie, Hüfte und Schultern in einer senkrechten Linie zum Boden.

Bewegung: Brust zum Boden bringen. Wieder aufstehen (beliebig – nicht notwendigerweise ein sauberer Liegestütz). Gerader Strecksprung, bei dem wieder Knie, Hüfte und Schultern in einer senkrechten Linie zum Boden sind. Hände berühren sich beim Sprung hinter dem Kopf.

Ende: Eine Wiederholung ist abgeschlossen, sobald die Füße den Boden wieder berühren.

Zusätzliche Hinweise: Spannung im Rumpf halten.

Modifizierte Version: Sind oder werden Burpees zu schwer, dann mache die modifizierte Version.



Bewege dich unten in den Pushup-Stand, ohne die Brust zum Boden zu führen.

HIGH JUMPS



Start: Gerader Stand. Knie, Hüfte und Schultern in einer senkrechten Linie zum Boden.

Bewegung: Beidbeinig abspringen und mit den Knien die Schultern berühren.

Ende: Eine Wiederholung ist abgeschlossen, sobald die Ausgangsposition wieder erreicht ist.

Zusätzliche Hinweise: Knie bei Absprung und Landung nicht nach innen zeigen lassen. Über die Zehen und Fußballen abrollen.

Modifizierte Version: Sind oder werden High Jumps zu schwer, dann mache die modifizierte Version.



Ziehe deine Knie statt bis zu den Schultern so hoch wie du kannst.

CLIMBERS



Start: Liegestützstand.

Bewegung: Einen Fuß auf Höhe der Hände bringen. Fußwechsel.

Ende: Jede Seite zählt als eine Wiederholung.

Zusätzliche Hinweise: Nur die Hände und Füße dürfen den Boden berühren. Das Gesäß muss in den Randpositionen tiefer als die Schultern sein. Spannung in Bauch und Rücken halten.

Modifizierte Version: Sind oder werden Climbers zu schwer, dann mache die modifizierte Version.



Bringe deine Füße statt bis auf Höhe der Hände so weit nach vorne wie möglich.

ATHLETEN!

Ihr kennt mittlerweile alle Workouts, die Teil des Freeletics Basispakets sind. Ihr fragt euch, was jetzt noch kommt? Zu guter Letzt eine zentrale Freeletics-Erfahrung: Die Hölle.

HELL WEEK

Immer wieder gehen wir freiwillig durch die Hölle, um noch stärker wieder aus ihr herauszukommen. Bei Freeletics Hell Weeks geht es darum, sich vollkommen zu erschöpfen - den Körper innerhalb relativ kurzer Zeit und mit wenig Erholung wiederholt an die Leistungsgrenzen zu bringen - über die eigenen Erwartungen hinauszuwachsen. Viele unserer Athleten sind genau dadurch sowohl körperlich als auch mental enorm gewachsen.

Hell Week bedeutet viel Training. 7 Tage, 7 mal Freeletics. Vollgas: 7mal hintereinander. Versucht wie immer eure PBs zu brechen. Noch wichtiger ist diese Woche aber, dass ihr jede Einheit erfolgreich absolviert. Auch wenn Körper und Willenskraft schwächer werden. erinnert euch daran: Aufgeben steht bei Freeletics nicht zur Option.

Tag 1: Dione oder Zeus

Tag 2: Squat MAX & Pushup MAX & Metis

Tag 3: Dione

Tag 4: Aphrodite

Tag 5: Dione oder Zeus

Tag 6: Aphrodite

Tag 7: Dione oder Zeus & Metis & Squat MAX

Tag 8, 9 und 10: Ausruhen.

Wenn mehrere Workouts bzw. MAX an einem Tag zu absolvieren sind, dann sind sie direkt nacheinander auszuführen. Wählt bei „Dione oder Zeus“ Dione, wenn ihr eher Fett verlieren möchtet bzw. wenn ihr das für Zeus nötige Equipment nicht habt. Wählt entsprechend Zeus, wenn ihr eher Muskeln aufbauen möchtet. Wärmt euch vor jedem Training gut auf! Dazu eignen sich z.B. Hampelmänner, Joggen, im Stand laufen, Arme kreisen u.ä.