

Skilltraining: Trainingsplan Liegestütz lernen

Der klassische Liegestütz ist mehr als nur eine Übung – er ist ein Gradmesser für Körperspannung, Schulterstabilität und funktionelle Kraft. In diesem Plan zeige ich dir Schritt für Schritt, wie du dir einen sauberen, kraftvollen Liegestütz aufbaust.

Dieser Trainingsplan ist richtig für dich, wenn der Liegestütz dein Ziel ist und du bereits ein paar saubere Knieliegestütze schaffst. Bist du noch nicht so weit, ist der Anfänger Trainingsplan besser für dich geeignet.

Tipp: Mache einfache Liegestützvarianten in vollem Bewegungsumfang, ohne dass du bis zum technischen Muskelversagen kommst, auch zwischendurch. Also mal am Tisch oder Sessel aufstützen, 5-10 saubere und tiefe Liegestütze pumpen, weitergehen. Dieses ständige Arbeiten deiner für die Liegestütz nötigen Muskulatur sorgt dafür, dass die intermuskuläre Koordination besser wird und schenkt dir ein paar Prozent mehr Kraft, wenn's darauf ankommt.

Benötigtes Equipment: Tisch, Matte, Wand, Sessel, evtl. Widerstandsband

Trainingsplan Liegestütz lernen Beispiel Woche 1 und 2

(Überlastungsmethode 2-3 Sätze, Turbulence Training)

In den ersten beiden Wochen starten wir gleich gut los. Du wirst merken, dass der Fokus auf Push-Übungen liegt, um dich vor allem dort stärker zu machen. Natürlich sorgen wir aber auch für einen Ausgleich, damit du ausbalanciert stärker wirst. Du sollst von jeder Übung zunächst zwei Sätze absolvieren, außer PUSH-Übungen – hier gleich 3 Sätze (60 Sekunden Satzpause). Du solltest zwischen 10 und 15 Wiederholungen durchführen können (Plank ca. 30 Sekunden halten). Außerdem bekommst du es am 2. Tag mit dem Turbulence Training zu tun. Dabei führst du eine Kraftübung für die angegebenen Wiederholungen aus (schaffst du weniger wegen technischem Muskelversagen ist das auch okay) und hast dann bis eine Minute um ist Pause (die Zeit läuft ab der 1. Wiederholung) und anschließend für eine Minute eine Cardio-Übung. Das so lange, bis 15 Minuten um sind. Viel Spaß!

Tag 1 (Kraft)	Tag 2 (Turbulence)	Tag 3 (Kraft)
Warm Up: 10 Kniebeugen, 20 Plank Shoulder Taps, 20 Lunges Hauptteil (Kraft): Knie-Liegestütz (PUSH, 3 Sätze) Kniebeuge (LEGS) Tischziehen (PULL) Plank (CORE) Glute Bridge (LEGS, Hinge) Cool Down: Dehn- und Atemübungen	Warm Up: 1 Minute Gehen am Stand (Knie hoch), 10 Kniebeugen, 1 Minute Beast Walk Hauptteil: Hauptteil (Turbulence): 10 Knie-Liegestütz (Kraft), Mountain Climbers (Cardio) Cool Down: Dehn- und Atemübungen	Warm Up: 10 Kniebeugen, 20 Plank Shoulder Taps, 20 Lunges Hauptteil (Kraft): Knie-Liegestütz (PUSH, 3 Sätze) Kniebeuge (LEGS) Tischziehen (PULL) Plank (CORE) Glute Bridge (LEGS, Hinge) Cool Down: Dehn- und Atemübungen

Trainingsplan Liegestütz lernen Beispiel Woche 3 bis 6

(Überlastungsmethode 2-4 Sätze, abnehmende Sätze)

Du hast wieder die Überlastungsmethode mit 2 Sätzen (Liegestütz-Variante 4 Sätze) am Plan. Es kommt mit den Pike Push-Ups eine neue PUSH Übung auf deinen Plan. Solltest du die Pike Push-Ups noch nicht beherrschen, stütze dich auf einem Sessel auf. Achte aber darauf, dass dein Kopf zwischen den Armen ist (siehe Pike Push-up). Falls dir das zu viel ist, kannst du auch Schulterdrücken mit einem leichten Widerstandsband machen (Band im Stand bei leicht gebeugten Knien in die Hand nehmen und draufsteigen, dann durch Streckung der Arme nach oben drücken). Die neue Trainingsmethode abnehmende Sätze machen wir nur mit den Liegestützvarianten, die anderen Übungen normal mit der Überlastungsmethode.

Tag 1 (Kraft)	Tag 2 (Abnehmender Satz, Kraft)	Tag 3 (Kraft)
Warm Up: Schnelles Gehen am Stand (Bird-Dog) für 1 Minute, 10 langsame Kniebeugen, 10 Ausfallschritte Hauptteil (Kraft): Knie-Liegestütz (PUSH, 4 Sätze) Kniebeuge (LEGS) Tischziehen (PULL) Glute Bridge (LEGS, Hinge), Pike Push-ups (PUSH) Cool Down: Dehn- und Atemübungen	Warm Up: Mini-Wirbelsäulen-Workout & 1 Minute Beast Walk sowie 10 Reverse Lungen Hauptteil (abnehmender Satz, Kraft): Knie-Liegestütz, Tischliegestütz, Wandliegestütz abnehmender Satz (3 Sätze) Tischziehen (PULL) Glute Bridge (LEGS, Hinge) Plank (CORE) Cool Down: Dehn- und Atemübungen	Warm Up: Schnelles Gehen am Stand (Bird-Dog) für 1 Minute, 10 langsame Kniebeugen, 10 Ausfallschritte Hauptteil (Kraft): Knie-Liegestütz (PUSH, 4 Sätze) Kniebeuge (LEGS) Tischziehen (PULL) Glute Bridge (LEGS, Hinge), Pike Push-ups (PUSH) Cool Down: Dehn- und Atemübungen

Trainingsplan Liegestütz lernen Woche 7 bis 10

(Überlastungsmethode, abnehmender Satz, Supersatz)

Die Wochen sieben bis zehn setzen nochmal neue Reize, um dich bis zum Abschluss des Trainingsplanes wirklich stärker zu machen und dich weiter in Richtung Liegestütz zu bringen. Deshalb werden wir mit den Trainingsmethoden Supersatz (1-6 Wiederholungen schwierige Variante der Übung, 6-12 Wiederholungen der einfacheren Variante), abnehmender Satz und Überlastungsmethode für weitere Kraftentwicklung sorgen. Die neue Übung negative Push-up soll dich auf deinen ersten Liegestütz vorbereiten. Du startest dabei in der Liegestütz-Ausgangsposition und lässt dich ganz langsam (3-5 Sekunden) hinunter. Dann ohne Kraftanstrengung wieder in die Ausgangsposition und wieder hinunter (wie immer 10-15 Wiederholungen).

Tag 1 (Supersatz, Kraft)	Tag 2 (Abnehmender Satz, Kraft)	Tag 3 (Supersatz, Kraft)
Warm Up: Schnelles gehen am Stand (Bird-Dog) für 1 Minute, 1 Minute Beast Walk, 10 Reverse Lunges Hauptteil (Supersatz, Kraft): Sessel-Liegestütz, Knieliegestütz (PUSH, 3 Supersätze) Bulgarian Split Squat (LEGS, 2 Sätze) Schräge Rows (PULL, 2 Sätze) Plank (CORE, 2 Sätze) Negative Push-up (PUSH, 3 Sätze) Cool Down: Dehn- und Atemübungen	Warm Up: Mini-Wirbelsäulen-Workout & 1 Minute Beast Walk sowie 10 Reverse Lunges Hauptteil (abnehmender Satz, Kraft): Knie-Liegestütz, Tischliegestütz, Wandliegestütz abnehmender Satz (3 Sätze) Tischziehen (PULL) Glute Bridge (LEGS, Hinge) Plank (CORE) Cool Down: Dehn- und Atemübungen	Warm Up: Schnelles gehen am Stand (Bird-Dog) für 1 Minute, 1 Minute Beast Walk, 10 Reverse Lunges Hauptteil (Supersatz, Kraft): Sessel-Liegestütz, Knieliegestütz (PUSH, 3 Supersätze) Bulgarian Split Squat (LEGS, 2 Sätze) Schräge Rows (PULL, 2 Sätze) Plank (CORE, 2 Sätze) Negative Push-up (PUSH, 3 Sätze) Cool Down: Dehn- und Atemübungen

Gratulation, du hast 10 Wochen trainiert und bist stärker geworden! Versuche dich nun am klassischen Liegestütz. Schaffst du ihn schon? Gratuliere! Noch nicht, dann kannst du den Trainingsplan noch ein paar Wochen weiter durchziehen und evtl. die Schwierigkeit der Übungen im PUSH Bereich etwas erhöhen.