

UP LIFTING PUSHUP BOARD



up.LIFTING Pushup Board Challenge

So schaffst du 100 Push-ups hintereinander
in 4 Wochen:

Wärm dich zuerst auf und mach dann so viele Push-ups mit korrekter Form wie möglich, wähle dafür eine **für dich passende Push-up-Variante** (siehe Trainingshandbuch). Suche die Anzahl deiner geschafften Push-ups in der mittleren Spalte – folge den Vorgaben in dieser Zeile für zwei Wochen. **Trainiere dreimal in der Woche**, jeden zweiten Tag (z. B. montags, mittwochs und freitags).

Führe **nach der zweiten Woche** erneut den **Einstufungstest** durch – wie viele Wiederholungen von derselben Push-up-Variante schaffst du jetzt? Suche die Anzahl deiner geschafften Push-ups wieder in der mittleren Spalte und folge den Vorgaben für zwei weitere Wochen.

Teste dich nach insgesamt **vier Wochen wieder** – schaffst du schon 100 Push-ups hintereinander von derselben Push-up-Variante?

Ja? – High five!

Nein? – Mach dir nichts draus. Suche die Anzahl deiner geschafften Push-ups wieder in der mittleren Spalte und folge den Vorgaben nochmal für zwei weitere Wochen. **Dann schaffst du die 100 Push-ups bestimmt!**

2x5 Rücken

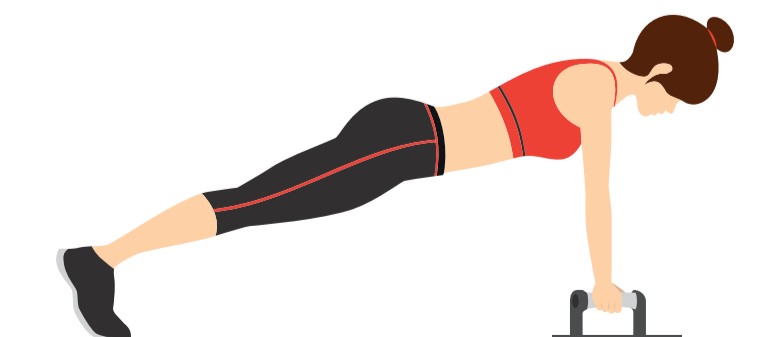
2 Sätze à 5 Wiederholungen einer Push-up-Variante mit der Griffposition **GELB** auf dem **up.LIFTING Pushup Board** für den **Rücken**

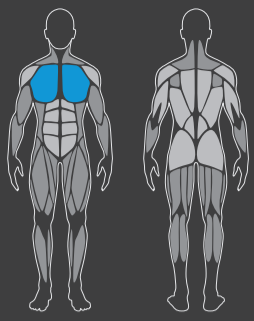
2x5 + max Trizeps

2 Sätze à 5 Wiederholungen einer Push-up-Variante mit der Griffposition **GRÜN** auf dem **up.LIFTING Pushup Board** für den **Trizeps**, danach 1 Satz mit so vielen Wiederholungen wie du mit korrekter Form schaffst

60 s

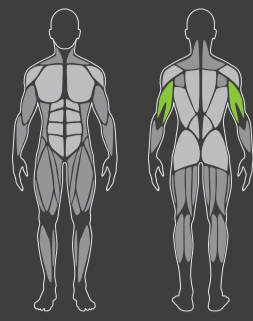
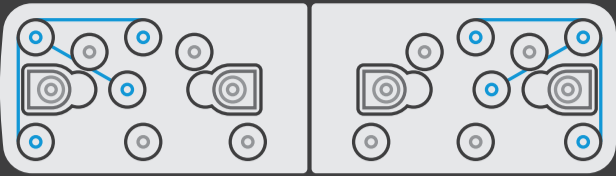
60 Sekunden Pause zwischen den Sätzen





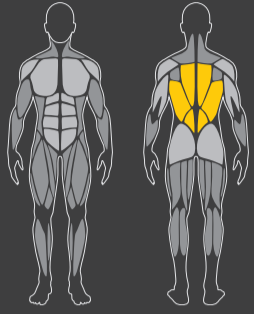
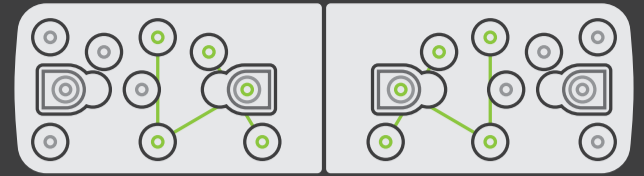
BRUST

Schultern, Brust, Trizeps, Rücken, Gesäß



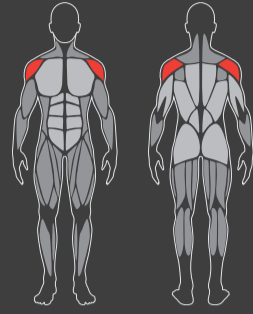
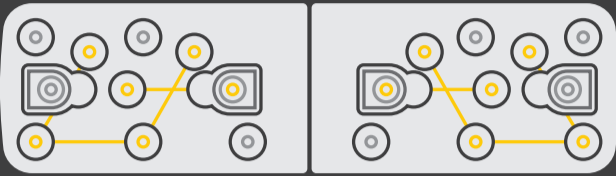
TRIZEPS

Schultern, Brust, Bauch, Rücken, Gesäß



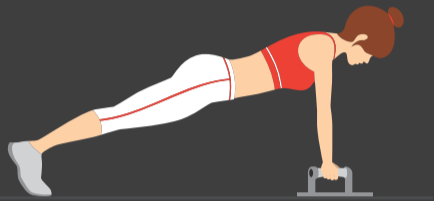
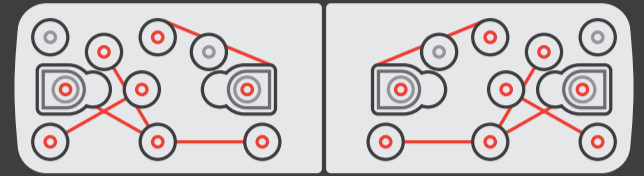
RÜCKEN

Schultern, Brust, Bauch, Trizeps, Gesäß

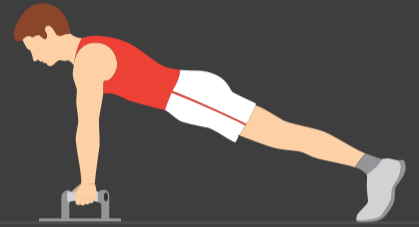


SCHULTERN

Brust, Bauch, Trizeps, Rücken, Gesäß



UP LIFTING PUSHUP BOARD



WOCHE 1			Maximale Wiederholung	WOCHE 2		
TAG 1	TAG 2	TAG 3		TAG 1	TAG 2	TAG 3
1x5 Rücken	1x6 Trizeps	1x8 Schultern	I < 10	1x8 Brust	1x11 Rücken	1x11 Trizeps
1x5 Trizeps	1x6 Schultern	1x8 Brust		1x8 Rücken	1x11 Trizeps	1x11 Schultern
1x5 Schultern	1x6 Brust	1x8 Rücken		1x8 Trizeps	1x11 Schultern	1x11 Brust
1x5 + max Brust	1x6 + max Rücken	1x8 + max Trizeps		1x8 + max Schultern	1x11 + max Brust	1x11 + max Rücken
60 s	90 s	120 s		60 s	90 s	120 s
1x9 Rücken	1x10 Trizeps	1x12 Schultern	II 11 – 20	1x11 Brust	1x13 Rücken	1x15 Trizeps
1x9 Trizeps	1x10 Schultern	1x12 Brust		1x11 Rücken	1x13 Trizeps	1x15 Schultern
1x9 Schultern	1x10 Brust	1x12 Rücken		1x11 Trizeps	1x13 Schultern	1x15 Brust
1x9 + max Brust	1x10 + max Rücken	1x12 + max Trizeps		1x11 + max Schultern	1x13 + max Brust	1x15 + max Rücken
60 s	90 s	120 s		60 s	90 s	120 s
1x14 Rücken	1x15 Trizeps	1x17 Schultern	III 21 – 30	1x16 Brust	1x20 Rücken	1x23 Trizeps
1x14 Trizeps	1x15 Schultern	1x17 Brust		1x16 Rücken	1x20 Trizeps	1x23 Schultern
1x14 Schultern	1x15 Brust	1x17 Rücken		1x16 Trizeps	1x20 Schultern	1x23 Brust
1x14 + max Brust	1x15 + max Rücken	1x17 + max Trizeps		1x16 + max Schultern	1x20 + max Brust	1x23 + max Rücken
60 s	90 s	120 s		60 s	90 s	120 s
1x16 Rücken	1x18 Trizeps	2x15 Schultern	IV 31 – 35	1x20 Brust	1x25 Rücken	2x18 Trizeps
1x16 Trizeps	1x18 Schultern	2x15 Brust		1x20 Rücken	1x25 Trizeps	2x18 Schultern
1x16 Schultern	1x18 Brust	2x15 Rücken		1x20 Trizeps	1x25 Schultern	2x18 Brust
1x16 + max Brust	1x18 + max Rücken	1x15 + max Trizeps		1x20 + max Schultern	1x25 + max Brust	1x18 + max Rücken
60 s	45 s	45 s		60 s	45 s	45 s
1x22 Rücken	2x16 Trizeps	2x18 Schultern	V 36 – 40	1x25 Brust	2x20 Rücken	2x22 Trizeps
1x22 Trizeps	2x16 Schultern	2x18 Brust		1x25 Rücken	2x20 Trizeps	2x22 Schultern
1x22 Schultern	2x16 Brust	2x18 Rücken		1x25 Trizeps	2x20 Schultern	2x22 Brust
1x22 + max Brust	1x16 + max Rücken	1x18 + max Trizeps		1x25 + max Schultern	2x20 + max Brust	2x22 + max Rücken
60 s	45 s	45 s		60 s	45 s	45 s
1x30 Rücken	2x20 Triceps	2x25 Schultern	VI > 40	1x35 Brust	2x28 Rücken	2x30 Trizeps
1x30 Triceps	2x20 Schultern	2x25 Brust		1x35 Rücken	2x28 Trizeps	2x30 Schultern
1x30 Schultern	2x20 Brust	2x25 Rücken		1x35 Trizeps	2x28 Schultern	2x30 Brust
1x30 + max Brust	1x20 + max Rücken	1x25 + max Triceps		1x35 + max Schultern	2x28 + max Brust	2x30 + max Rücken
60 s	45 s	45 s		60 s	45 s	45 s

Hinweis: Alle Informationen und Empfehlungen in dieser up.LIFTING Pushup Board Challenge wurden für gesunde Erwachsene erstellt, sorgfältig recherchiert und geprüft. Diese up.LIFTING Pushup Board Challenge ersetzt jedoch keinen professionellen medizinischen Rat. Konsultiere einen Arzt oder eine Ärztin bevor du mit einem Trainingsprogramm beginnst bzw. deine Ernährung umstellst.