

6-1-4-A Workout

Das Workout erstreckt sich über **6** Tage.

Jeden Tag müsst ihr **1** bestimmte Übung machen.

Diese Übung müsst ihr alle **4** Stunden ausführen.

Die Anzahl der Wiederholungen ist immer **A** MRAP.

Workout

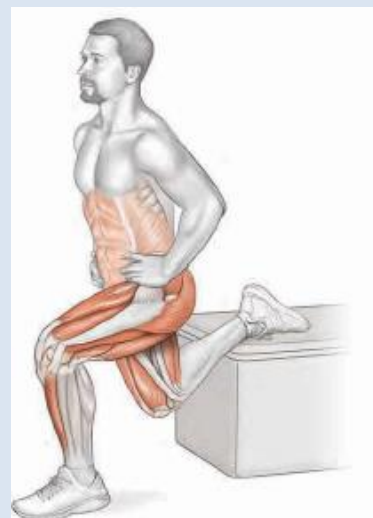
- An den kommenden 6 Wochentagen absolviert ihr an jedem Tag eine bestimmte Übung (siehe Tabelle).
- Alle 4 Stunden macht ihr von dieser Übung so viele Wiederholungen, wie ihr schafft (AMRAP).
- Also zum Beispiel um 8 Uhr, 12 Uhr, 16 Uhr und 20 Uhr. Ihr könnt die Zeiten eurem persönlichen Tagesrhythmus anpassen. Hauptsache ihr kommt – egal wie! – auf mind. 4 Mal am Tag.
- **Bei diesem Workout geht es insbesondere um Selbstdisziplin:** Ihr sollt eine Sache, die ihr euch vorgenommen habt („Alle 4 Stunden ein Satz.“), ohne Ausreden durchziehen. Vielleicht ist das manchmal umständlich, aber das spielt gar keine Rolle: Whatever it takes. Wer sagt: „Ich kann nicht.“, der will nicht. 😊

Tag	Übung
Do	Squat Jumps
Fr	Crunches
Sa	Liegestütze
So	Bulgarian Split Squats ¹
Mo	Plank ²
Di	300 Seilsprünge ³

1: AMRAP jeweils pro Seite
2: So lange ihr halten könnt
3: Hier kein AMRAP

Bulgarian Split Squats

- **Dies ist neben Squats eine der besten und – wenn die Übung richtig ausgeführt wird – anspruchsvollsten Beinübungen.**
- Die korrekte Ausführung seht ihr im Video (ab 0:49 Min.): <https://m.youtube.com/watch?v=7Aqeb8UHI4k#t=0m49s>
- Der Abstand zwischen dem vorderen Fuß und der Erhöhung (Box, Stuhl, Sofa...) darf nicht zu groß sein.
- Wie bei Squats und Squat Jumps gilt auch hier: Euer Knie bleibt immer exakt über dem Fuß.
- Während der gesamten Übung: Kraftvoller, angespannter und aufrechter Oberkörper. Kein *Rumwackeln*.



Bildquelle: Cole & Panariello (2016) – Basketball Anatomy.