

2021 Pfingst-Challenge – Double Your Reps!

- Vorbereitung:** Suche dir max. 4 Übungen aus, in denen du dich deutlich verbessern möchtest.
- Herausforderung:** Führe deine Übung(en) bis Pfingsten mindestens 3 x pro Woche durch, indem du jedesmal doppelt so viele Wiederholungen machst, wie du eigentlich schaffst.

Klingt komisch?

- Das geht so:** Nehmen wir mal an, du schaffst z. B. 4 Klimmzüge.
- absolviere also deine 4 Klimmzüge.
 - jetzt pausierst du für exakt 30 Sekunden und machst dann so viele weitere Klimmzüge wie möglich – für unser Beispiel: 2.
 - nun wartest du wieder 30 Sekunden und schaffst diesmal noch einen
 - und nach einer weiteren halben Minute noch einen
- Du hast jetzt insgesamt 8 Klimmzüge nach folgendem Muster geschafft: 4-2-1-1. Im Laufe der Zeit wird sich das Muster ändern. Nach 10 Tagen sieht es vielleicht so aus: 5-2-1, eine Woche später dann so: 6-1-1. Wenn du regelmäßig trainierst und das Schema beibehältst
- nach jeder max. möglichen Anzahl von Wiederholungen 30 s Pause machen
 - insgesamt doppelt so viele Wdh., wie du zu Beginn am Stück geschafft hast, dann wirst du immer mehr Wiederholungen am Stück schaffen.
- Ziel:** Bis Pfingsten doppelt so viele Wiederholungen einer Übung am Stück zu schaffen.

Diese Challenge ist nicht als Wettkampf konzipiert. Es ist einfach ein Vorschlag von mir, wie du dich auf einfache Weise kontinuierlich verbessern kannst. Daher gibt es keine Teilnahmegebühr und auch keine Siebprämie. Die Teilnehmer dürfen sich natürlich trotzdem austauschen, vergleichen und gegenseitig motivieren. Ich stelle bei Bedarf gerne die Verbindung her. Wenn du Fragen hast, wende dich per E-Mail oder WhatsApp an mich (andi@stromstueberl.de oder 0173-8527722), oder frag mich einfach beim nächsten gemeinsamen Training.

Viel Spaß und viel Erfolg!

Dein Andi