Dein Guide zu deinem ersten Push-Up



Du träumst von deinem ersten Push-Up?

Push-ups sind eine der effektivsten Bodyweight-Übungen.
Sie trainieren mehrere Muskelgruppen gleichzeitig und helfen dir, funktionelle Kraft aufzubauen und das ganz ohne Equipment.
Damit stärkst du vor allem deine Brust, Schultern und deinen Trizeps. Gleichzeitig arbeitet dein Core mit, um deinen Körper stabil zu halten.



Egal, wo du heute stehst: Jede Wiederholung bringt dich näher an dein nächstes Level.
Mit jeder Wiederholung baust du Kraft auf.
Bleib dran, auch wenn es langsam geht.
Auch die Wiederholungen, die sich nicht perfekt anfühlen, bringen dich weiter.

Dieser Guide hilft dir genau dabei.
Mit einfachen Übungen, klaren Strukturen und der Motivation, die du brauchst, um dranzubleiben.

Let's go! Your future self will thank you!

Was brauchst du um loszulegen?

- EINE ERHÖHUNG (Z.B. BANK/BOX)
- EINE MATTE (OPTIONAL)
- RINGE ODER TRX BÄNDER
- 2-3 EINHEITEN PRO WOCHE



Dein Wochenplan
2-3 Einheiten à 15 Minuten

Tag	Übung	Sätze & Reps
Montag	Scapular Push-Ups, Push-ups an der Wand oder auf eine Erhöhung, Plank	3x10 / 3x12 / 3x30s
Mittwoch	Negative Push-Ups, Knee Push-Ups	10' jede Minute 1x / 3x10
Freitag	(Knee) Push-Ups	3x so viele du kannst

Jede Wiederholung bringt dich deinem Ziel näher. Sei geduldig , konsistent und feier jeden Fortschritt. Der erste Push-Up kommt nicht über Nacht, aber er kommt. Und er wird sich verdammt gut anfühlen. Alle Übungen werden in unserem Video gezeigt. Da Motivation im Kopf beginnt, nutze die Fragen auf der letzten Seite, um dich in das richtige Mindset zu bringen. Wir wünschen dir viel Erfolg! Du packst das!

PROGRESS OVER PERFECTION - JEDER KLEINE SCHRITT ZÄHLT :-)

Push-Up Journal
Motivation beginnt im Kopf

Warum willst du deinen ersten Push-Up schaffen? (EIn Satz reicht - dein persönliches Warum)

Wie möchtest du dich dabei fühlen? (z.B. stark, selbstbewusst, unabhängig)

Was hält dich noch zurück? (Gedanke, Zweifel, Blockade)

Was kannst du heute tun, um deinem Ziel näher zu kommen? (kleinst möglicher Schritt, z.B. Zeit in deinem Kalender planen, wann du die Einheiten machst)

LUST AUF MEHR?
FOLGE UND AUF INSTAGRAM @PEAK_WOMENS_CLUB ODER SCHREIB UNS FÜR PERSÖNLICHES FEEDBACK ZU DEINEM FORTSCHRITT.

ALLES LIEBE & VIEL ERFOLG ! CARO, INSA & TINA

