



Praxisbeispiel AMRAP

Grundlagen:

AMRAP ist eine Abkürzung, die benutzt wird um eine Form des Trainings zu beschreiben. Es bedeutet:

As Many Reps/Rounds As Possible,

was auf Deutsch „So viele Wiederholungen (oder Runden) wie möglich“ heißt.

Ein AMRAP Training besteht meist aus einer Kombination von Übungen, für die genaue Wiederholungszahlen (und meist auch Gewichtsangaben) vorgeschrieben werden. Für ein AMRAP Workout wird dann eine Gesamtzeit festgelegt, innerhalb welcher man versuchen muss so viele Runden wie möglich zu absolvieren.

AMRAP-Workout:

Hinweise: Für Einsteiger/-innen und Anfänger/-innen eines Fitnessstrainings ist diese Methode im Allgemeinen nicht geeignet, weil:

- Hohe Intensitäten zu einer schlechten Übungsausführung führen können
- Eine schnelle und starke Ermüdung eintritt, die vorzeitig zu einem Abbruch des Trainings führt
- Eine Gesundheitsgefährdung nicht ausgeschlossen werden kann

Übung I: Liegestütze/Push-Ups

Dieser Klassiker im Körpergewichtstraining eignet sich ebenfalls für diese Trainingsmethode, setzt aber eine gewisse Fitness voraus, da bei entsprechender Geschwindigkeit schnell eine erhebliche Anzahl von Push-Ups absolviert werden müssen.



Übung II: Strecksprünge

Eine verhältnismäßig einfache Variante sind *Strecksprünge*. Nehmt mit den Armen Schwung und katapultiert euren Körper in die Höhe. Sobald ihr gelandet seid, wiederholt ihr diesen Bewegungsablauf sofort wieder – das Ganze natürlich so schnell und so häufig wie möglich innerhalb der festgelegten Zeit.



Übung III: Bicycle Crunches

Für ein die Bauchmuskeln trainierendes Training können Bicycle Crunches integriert werden. Bicycle Crunches werden auf dem Rücken liegend ausgeführt, die Hände am Kopf platziert und anschließend abwechselnd die Ellbogen zum jeweils gegenüberliegenden Knie geführt. Das Knie bewegt sich dabei dem Ellbogen entgegen, sodass eine flüssige, alternierende Bewegung entsteht.



Übung IV: High Knees

Diese Übung lässt sich als „Sprinten im Stehen“ beschreiben, da ihr auf der Stelle eine rennende Bewegung ausführt und dabei versucht, die Knie möglichst hoch zu befördern. Alternativ könnt ihr eure Hände hüfthoch platzieren und versuchen, diese beim Laufen zu berühren, um eine gleichbleibende Höhe zu gewährleisten.

