

DEIN 4-WOCHEN BODYWEIGHT PROGRAMM

TRAIN ANYWHERE &

BE FIT

ALEKSANDRINA ANGELOVA-BRANDT



ANYWHEREWOD

DU SCHAFFST DAS!	3
DAS EQUIPMENT	3
DIE WORKOUTS	3
TERMINOLOGIE	4
WOCHE 1	5
WOCHE 2	7
WOCHE 3	9
WOCHE 4	11
ABSCHLIEBENDE WORTE	13
ÜBER MICH	14

DU SCHAFFST DAS!

Du kannst fit werden/bleiben egal was! Kein Gym? Kein Problem!

Wir bringen dir bei wie du überall nur mit deinem eigenen Körpergewicht in Superform kommst und bleibst und dich dabei auspowerst. Du bist im Urlaub oder in Hotel? Du bist heute auf der Arbeit gefangen und schaffst es nicht ins Gym? ANYWHEREWOD hält dich fit überall auf der Welt! Bist du bereit mit wenig Zeitaufwand spürbare Ergebnisse zu haben? Dann los!

DAS EQUIPMENT

Für die Workouts brauchst du minimales Equipment.

Hier ist die Liste dafür:

- **Springseil**
- **Abmat oder ein Tuch**
- **Ein Band (Optional)**
- **Eine 2 L Flasche die man bei Bedarf füllen kann**

Das Equipment ist optional und wir bieten Alternativen für die Übungen an, sodass du sie immer ausführen kannst, egal ob du über das Equipment verfügst oder nicht. Wenn du Demos von den Übungen Suchst, dann kannst du diese unter www.instagram.com/anywherewod finden.

DIE WORKOUTS

Die Workouts, die du in diesem Guide vorfindest, sind auf 4 Wochen ausgelegt mit 3 Mal Training pro Woche mit einem optionalem 4. Tag.

Du brauchst maximal 25 Minuten um die Workouts zu absolvieren. Das Beste daran ist, dass sie dir viel Spaß machen werden. Und das allerbeste ist dass du alles was du brauchst dein eigener Körper ist. Vergiss nicht dich gut warm zu machen. Wir haben zu jedem Workout ein Warm-Up kreiert.

Absolvierst du 3 Workouts pro Woche, empfehlen wir dir folgenden Trainingsrhythmus:

ON/OFF/ON/OFF/ON/OFF/OFF.

Absolvierst du 4 Workouts pro Woche, empfehlen wir dir folgenden Trainingsrhythmus:

ON/ON/OFF/ON/ON/OFF/OFF.

TERMINOLOGIE

AMRAP - 'As many rounds as possible.' Bei einem AMRAP führst du so viel Runden wie du kannst in einer vorgegebenen Zeit.

EMOM - Every Minute On The Minute. Eine Aufgabe (z.B. 10 Air Squats) wird in einer Minute absolviert. In der nächsten Minute wird die gleiche oder eine andere Aufgabe absolviert.

Tabata - Intervall bestehend aus 20 Sekunden Arbeit und 10 Sekunden Pause für 4 Minuten.

Du kannst einen Tabata Timer für dein Handy als App herunterladen.

WOCHE 1

TAG 1

Warm-Up:	WOD: 'Booty Work'
3 Rounds:	20' AMRAP
10 Jumping Jacks	20 TEMPO Air Squats (4-2-1-0)
10 Knee Skips	16 Alternating Reverse Lunges
10 alt. Side Lunges	16 Alternating One Legged Romanian Deadlifts (no added extra weight)

WAS DER COACH SAGT:

Dein Ziel heute dich ständig zu bewegen. Dein Ziel sind 5-6 Runden. Die Zahlen hinter die Air Squats bedeuten 4 Sekunden auf dem Weg nach unten, 2 Sekunden mit Spannung in der untersten Position bleiben, 1 Sekunde auf dem Weg nach oben oder so schnell wie es geht und 0 bedeutet sofort wieder runter.

Viel Spaß!

TAG 2

Warm-Up:	WOD: Bicep Tabata
2 Rounds:	20 sec on/10 sec off for 4 minutes
20 Arm Circles	Push-Ups
20 Mountain Climbers	rest 1 Minute
5 Sumo Inch Worms	20 sec on/10 sec off for 4 minutes
	Plank hold
	rest 1 Minute
	20 sec on/10 sec off for 4 minutes
	Push-Ups

WAS DER COACH SAGT:

Dein Ziel ist heute Gas zu geben! In nur 14 Minuten bist du mit diesem Workout fertig, also versuche alles zu geben. Ziel ist es mind. 10 Push-Ups pro Intervall zu machen. Passe also den Schwierigkeitsgrad der Übung an sodass du diese Anzahl schaffst.

TAG 3

Warm-Up:

2 Rounds:

10 Tuck Jumps

10 Sit-Ups

5 Inch Worms

WOD: Cardio & Core!

24' EMOM:

1. 10 Burpees

2. 40 Shoulder Touches

3. 20 Pike Lifts

WAS DER COACH SAGT:

- Burpees - mache sie so schnell wie möglich.
- Shoulder Touches - Po und Bauch festmachen und mit minimaler Bewegung in der Hüfte die Bewegungen ausführen.
- Pike Lifts - finde eine Wand um dich anzulehnen sodass dein Oberkörper gerade bleibt. Auf diese Art und Weise beanspruchst du die richtige Muskelgruppen.

TAG 4 - OPTIONAL

Warm-Up:

10 Sumo Inch-Worms

30 Jumping Jacks

WOD: Cardio & Core!

30 Minute On/ 30 Seconds off for 18 Minutes

• Mountain climbers

• Single Unders / Knee Skips

• Squat Jumps

WAS DER COACH SAGT:

Heute ist der 4. Tag der ersten Woche. Mit diesem WOD heute regst du dein Metabolismus an! Denke daran viel Wasser zu trinken bevor du das WOD machst!

- Mountain Climbers - Versuche in jedem Intervall durchgehend zu arbeiten.
- Single Unders - arbeite hier auch gleichmäßig.
- Squat Jumps/Knee Skips - halte Spannung in deinem Rücken und lande immer auf dem ganzen Fuß.

WOCHE 2

TAG 1

Warm-Up:

2 Rounds:

20 Mountain Climbers

20 alt. side Lunges

2 Inch Worms

WOD: Burn Booty, Burn

20' EMOM:

1. 20-30 Air Squats

2. 20 Alt. Lunges

3. 3 Bulldog Complex per Side

4. 20 Seconds Squat hold

Rest 1 Min.

Tabata (20 sec on/10 sec off for 4 minutes)

Burpees

WAS DER COACH SAGT:

Du hast es erkannt! Es ist wieder Booty Day! Bewege dich schnell durch die Übungen sodass du ausreichend Pause in jeder restlichen Minute hast.

TAG 2

Warm-Up:

2 Rounds:

10 Arm Circles

5 Inch Worms

WOD: Shoulders love the burn

15' AMRAP

10 Pike Push-Ups

20 Single Unders/Knee Skips

30 Sec. Plank Hold

1 Minute Rest

Tabata (20 seconds ON 10 seconds OFF for 4 minutes)

Mountain Climbers

WAS DER COACH SAGT:

Dein Ziel heute ist dich durch die 15 Minuten pausenlos zu bewegen.

Finde eine Kopfunterlage für die Pike Push-Ups.

Bleibe fest in der Mitte beim Plank Hold.

Tabata: Spanne die Bauchmuskulatur an und bewege dich schnell bis zur letzten Sekunde.

TAG 3

Warm-Up:

2 Rounds:

20 Arm Circles

20 Mountain Climbers

5 Inch Worms

WOD: Tabata All-Out

20 sec on/10 sec off for 4 minutes

Diamond Push-Ups

rest 1 Minute

20 sec on/10 sec off for 4 minutes

Reverse plank hold

rest 1 Minute

20 sec on/10 sec off for 4 minutes

Chair Dips

WAS DER COACH SAGT:

Heute möchten wir deinen Oberkörper beanspruchen und was eignet sich besser als Tabata Style Training! Ziel ist es mind. 7 Push-Ups und 10 Dips pro Intervall zu machen. Passe also den Schwierigkeitsgrad der Übung sodass du diese Anzahl schaffst. Achte Reverse Plank beim auf die stabile Mitte und gesteckte Arme. Lasse deine Schulter unten.

TAG 4 - OPTIONAL

Warm-Up:

2 Rounds:

5 Sumo Inch Worms

10 ROM Jumping Jacks

20 Slow Motion Air Squats

WOD: HIIT

30 Seconds On/30 Seconds Off For 12 Minutes:

Run

Rest 2 Minutes

Tabata (20 sec on/10 sec off for 4 minutes)

Sit-Ups

WAS DER COACH SAGT:

Laufen! Alles was du heute brauchst sind deine Laufschuhe und ausreichen Platz um hin und her zu laufen. Genieße diese kurze aber knackige Einheit.

WOCHE 3

TAG 1

Warm-Up:

2 Rounds:

20 ROM Jumping Jacks

5 Sumo Inch Worms

WOD: Leg Builder 1.0

15 Minutes AMRAP

10 Banded Good Mornings /Bodyweight Good Mornings

10 Alt. Jumping Lunges

10 Burpees into Air Squats

1 Minute Rest

100 Russian Twists

WAS DER COACH SAGT:

Führe die Banded Good Mornings langsam aus sodass du den 'Burn' spürst. Diese solltest du im Hintern und in der hinteren Seite des Oberschenkels spüren. Bewege dich fließend durch die Bewegungen und versuche stetig zu arbeiten.

TAG 2

Warm-Up:

2 Rounds:

20 ROW Jumping Jacks

2 Thorasic Flows

WOD: Simple & Effective

15 Minutes AMPRAP

10 Pike Push-Ups

30 High Knees/Single unders or 20 Double Unders

WAS DER COACH SAGT:

Dein Ziel ist deine Schultermuskulatur zu beanspruchen und natürlich Spaß zu haben. 3-2-1-GO!

TAG 3

Warm-Up:

2 Rounds:

20 Mountain Climbers

2 Thorasic Flows

WOD: Leg Builder 2.0

20 Minutes AMRAP

20 Ice Skates

20 Lateral Jumps

20 Air Squats

WAS DER COACH SAGT:

Dein Ziel heute ist 6 Runden zu absolvieren. Für die Übungsdemos kannst du unter www.instagram.com/anywherewod mehr finden.

TAG 4 - OPTIONAL

Warm-Up:

3 Rounds:

5 Sumo Inch Worms

5 ROM Jumping Jacks

5 Slow Motion Air Squats

WOD: Sweat and Go!

30 Seconds On/30 Seconds Off For 12 Minutes:

Mountain Climbers

Russian Twists

Rest 2 Minutes

Tabata (20 sec on/10 sec off for 4 minutes)

Burpees

WAS DER COACH SAGT:

Kurze und knackige Einheit heute! Wechsele zwischen beiden Übungen für 12 Minuten. Nach der Pause mache so viele Burpees wie es heute geht. Viel Spaß!

WOCHE 4

TAG 1

Warm-Up:

2 Rounds:

10 arm circles

2 thorasic flows

WOD: Leg Builder 3.0 + Something Extra

10 Minutes AMRAP

10 Banded Good Mornings / Bodyweight Good Mornings

10 Air Squats

2 min rest

10 Minutes AMRAP

5 Push-Ups

5 Burpees

WAS DER COACH SAGT:

Dein Ziel ist zwei kurze Einheiten zu verbinden. Ziel für das erste AMRAP ist 13 Runden. Jede Runde mehr ist ein Bonus! In dem zweiten AMRAP ist das Ziel ebenso ungefähr 13 Runden.

TAG 2

Warm-Up:

2 Rounds:

10 Tuck Jumps

10 Sit-Ups

5 Inch Worms

WOD: Whole Body Fun

24' EMOM:

1. 10 Banded Overhead Squats

2. 3-10 Pike Push-Ups

3. 20 Pike Lifts

WAS DER COACH SAGT:

Cardio & Core!

- Banded OHS - bleibe stabil und bewege dich kontrolliert.
- Pike Push-Ups - Mache eine angemessene Wiederholungszahl. Das Ziel hier ist die Bewegungsqualität zu behalten.
- Pike Lifts - finde eine Wand um dich anzulehnen sodass dein Oberkörper gerade bleibt. Auf diese Art und Weise beanspruchst du die richtige Muskelgruppen.

TAG 3

Warm-Up:

2 Rounds:

10 Tuck Jumps

10 Sit-Ups

5 Inch Worms

WOD: Choose One!

15/18/21/24/27/30 Minuten EMOM:

1. 10-20 Air Squats

2. 20-40 Shoulder Touches

3. 10-15 Sit-Ups

WAS DER COACH SAGT:

Heute hast du die Wahl – hast du wenig Zeit zur Verfügung, dann wähle eine Option aus die für dich zeitlich passt. Mittlerweile kennst du die Übungen – also konzentriere dich heute auf eine gute Ausführung.

Viel Spaß!

TAG 4 - OPTIONAL

Warm-Up:

3 Rounds:

10 Inch-Worms

10 ROM Jumping Jacks

10 alt. Side Lunges

WOD: Oh wow!

40 Seconds On/ 20 Seconds off for 18 Minutes

- Single Unders/Knee Skips
- Squat Jumps

WAS DER COACH SAGT:

Heute hast du die Wahl – hast du wenig Zeit zur Verfügung, dann wähle eine Option aus die für dich zeitlich passt. Mittlerweile kennst du die Übungen – also konzentriere dich heute auf eine gute Ausführung.

Viel Spaß!

ABSCHLIEßENDE WORTE

Danke für dein Vertrauen und dafür, dass du dich für diesen Guide entschieden hast.

Benutze die Workouts als:

- 'FIT-HALTER' im Urlaub oder auf deiner Geschäftsreise
- 'FIT-MACHER' für Zuhause.
- 'FAT-BLASTER' für dein zusätzliches fettverbrennendes Training. Dazu verbesserst du deine muskuläre Ausdauer.

Egal ob du auf einer Weltreise bist oder eine arbeitende Mutter die fit werden möchte bist, hilft dir unser ANYWHEREWOD Guide deine Ziele zu erreichen. Denke immer daran: 'Der Weg ist das Ziel' und habe Spaß beim Training mit ANYWHEREWOD!

ÜBER MICH

Ich bin Aleks - ich habe viel viel zeit damit verloren immer perfekt sein zu wollen, die ‚Alles oder Nichts‘ Einstelleng bei Sachen Ernährung und Training zu haben. In 2015 habe ich, zusammen mit meinem Mann, CrossFit Schmelztiegel gegründet. Ich habe schnell die Verantwortung des eignen Unternehmens in meinen sportlichen Ambitionen gemerkt. Die ‚Alles oder Nichts‘ Einstellung war nicht mehr außeneichend. Ich musste mich für **Beständigkeit vor Perfektion** entscheiden, was auch das Motto von AngeLove Nutrition® ist.

In 2016 habe ich an ANYWHEREWOD gedacht und angefangen Workouts zu kreieren. Ich liebe es zu coachen und Leuten zu helfen. Meine Leidenschaft die Welt zu verändern wird in diesem Guide getragen.

Ich hoffe, dass dir dieser Guide hilft egal wo du bist fit zu werden und fit zu bleiben.

Danke für dein Vertrauen.

Aleks

