Apollo30

Maximal sinnvoller Trainingsreiz mit minimalem Zeitaufwand.

Für Anfänger und Fortgeschrittene U40, die hocheffektiv und zeitsparend trainieren wollen.

DER GEDANKE

Muskeln haben keine Augen, keine Uhr und können nicht zählen.

Entscheidend ist nicht, wie lange du trainierst oder wie viele Sätze du machst - entscheidend ist der richtige Reiz.

Apollo30 konzentriert sich deshalb auf wenige, große Bewegungsmuster, hohe Trainingsqualität und klare Progression.

DER FESTE AUFBAU

1. Warm-up | 5 Minuten
6 kurze Übungen zum Aufwärmen, Mobilisieren und leichten Stretching.

2. Vier Verbundübungen
Kreuzheben · Push-up · Squat · Pull-up

3. Pro Übung 1 Arbeitssatz
5-10 Wiederholungen, bis nahe ans Muskelversagen.

4. Progression
Sind deutlich mehr als 10 Wiederholungen möglich, werden Gewicht oder Schwierigkeitsgrad erhöht.

5. Mind-Muscle-Connection
Saubere Technik und bewusstes Muskelgefühl statt Wiederholungen einfach abzuspulen.

DIE 5. KOMPONENTE

Entweder eine individuelle Isolationsübung für einen persönlichen Schwerpunkt bzw. ein Defizit oder ein 4-minütiges Tabata-HIIT.

AKTIVE PAUSEN

Zwischen den Übungen ca. 3 Minuten Pause - nicht sitzen, sondern gehen. So entsteht gleichzeitig niedrigintensive Bewegung / Zone-1-Cardio.

NEBENBEI BEWEGUNG SAMMELN

Über die Gehpausen kommen typischerweise etwa 1 km bzw. rund 2.000 Schritte zusammen.

FOKUS

Kein Handy beim Training. Wenn überhaupt: Flugmodus für Musik oder Podcast. Aufmerksamkeit auf Technik, Muskelgefühl und den eigenen Körper.

Was immer gleich bleibt

5 Min Warm-up · 4 Verbundübungen · 1 intensiver Satz je Übung · aktive Gehpausen · individuelle 5. Komponente

30 Minuten. Wenig Schnickschnack. Starker Reiz.