Trainingsplan

AETHON ATHLETICS
ONE LIFE ONE BODY

Erwärmung

Rudergerät 5 Minuten

Krafttraining

		Testwert	Intensität		Trainingsgew.
	I.				
Brust	**Langhantelflachbankdrücken**		3x6 01:30	90% 3/0/1	
	II.				
Brust	**Schrägbankdrücken, Multipresse**		3x6 01:30	90% 3/0/1	
	III.				
Brust	**Butterfly, negativ, Kabelzug, stehend**		2x6 01:30	90% 3/0/1	
	IV.				
Schulter	**Frontheben, Kurzhantel**		4x6 01:30	90% 3/0/1	
	V.				
Trizeps	**Nosebreaker, SZ-Hantel**		5x6 01:30	90% 3/0/1	
	VI.				
Beine	**Beinpresse**		4x6 01:30	90% 3/0/1	
	VII.				
Beine	**Ausfallschritt-Kniebeuge, Kurzhantel**		3x6 01:30	90% 3/0/1	

Cool down

HIIT, **favorisiertes Cardiogerät** Puls 166 /min
Zeit 20 min

Notizen:

Arne, Personal Trainer

AETHON ATHLETICS
ONE LIFE ONE BODY

Erwärmung

Laufband 5 Minuten

Krafttraining

		Testwert	Intensität		Trainingsgew.
I. Rücken	**Latzug, zum Nacken, Kabelzug, Obergriff weit**		3x6 01:30	90% 3/0/1	
II. Rücken	**Rudern, Kurzhantel, eng, neutraler Griff**		3x6 01:30	90% 3/0/1	
III. Rücken	**Rückenstrecker mit Zusatzgewicht**		3x12 01:00	80% 3/0/1	
IV. Bizeps	**Armbeugen, Langhantel, Untergriff**		3x6 01:30	90% 3/0/1	
V. Bizeps	**Armbeugen, Maschine**		3x6 01:30	90% 3/0/1	
VI. Rumpf	**Mountain Climber, Ort flex.**		3x 01:00	90% 3/0/1	
VII. Rumpf	**Liegestütze, oben halten, Ort flex.**		3x 01:30	90% 1/0/1	

Cool down

HIIT, **favorisiertes Cardiogerät** Puls 166 /min
Zeit 20 min

Notizen:

Arne, Personal Trainer