

Trainingstag 1

Erwärmung

Crosstrainer

5 Minuten

Krafttraining

		<u>Testwert</u>	<u>Intensität</u>	<u>Trainingsgew.</u>
I.	Brust	Langhantelflachbankdrücken		
			<input type="text"/>	3x12 01:30
II.	Brust	Schrägbankdrücken, Multipresse		
			<input type="text"/>	3x12 01:30
III.	Brust	Bankdrücken, negativ, Kurzhantel		
			<input type="text"/>	3x12 01:30
IV.	Schulter	Nackendrücken, Multipresse		
			<input type="text"/>	3x12 01:30
V.	Schulter	Frontdrücken, Multipresse		
			<input type="text"/>	3x12 01:30
VI.	Schulter	Frontheben, Kurzhantel		
			<input type="text"/>	3x12 01:00
VII.	Trizeps	Armstrecken, Kabelzug, Seil		
			<input type="text"/>	4x12 01:00

Cool down

Dehnen

Notizen:


Trainingstag 2

Erwärmung

Rudergerät

10 Minuten

Krafttraining

		<u>Testwert</u>	<u>Intensität</u>	<u>Trainingsgew.</u>	
I.					
Rücken	Kreuzheben, Langhantel, Obergriff 	<input type="text"/>	3x12 01:30	80% 1/0/1	<input type="text"/>
II.					
Rücken	Latzug, zur Brust, Kabelzug, Obergriff weit 	<input type="text"/>	3x12 01:30	80% 1/0/1	<input type="text"/>
III.					
Rücken	Rudern, Kurzhantel, Ort flex. 	<input type="text"/>	3x12 01:30	80% 1/0/1	<input type="text"/>
IV.					
Rücken	Rudern, T-Hantel, weit, Obergriff 	<input type="text"/>	3x12 01:30	80% 1/0/1	<input type="text"/>
V.					
Schulter	Nackenziehen, Langhantel 	<input type="text"/>	3x12 01:30	80% 1/0/1	<input type="text"/>
VI.					
Schulter	Schulterdrücken, stehend, Kurzhantel, Ort flex. 	<input type="text"/>	3x12 01:30	80% 1/0/1	<input type="text"/>
VII.					
Bizeps	Biceps Curls, Kurzhantel, Obergriff, Ort flex 	<input type="text"/>	4x12 01:30	80% 1/0/1	<input type="text"/>

Cool down

Dehnen

Notizen:


Trainingstag 3

Erwärmung

Fahrradergometer

10 Minuten

Krafttraining

		<u>Testwert</u>	<u>Intensität</u>	<u>Trainingsgew.</u>
I.	Beine	Kniebeuge, Multipresse		
			<input type="text"/>	3x12 01:30
II.	Beine	Ausfallschritt-Kniebeuge, Kurzhantel		
			<input type="text"/>	3x12 01:30
III.	Beine	Beinstrecker		
			<input type="text"/>	3x12 01:30
IV.	Beine	Beinbeugen, liegend, Beinbeuger		
			<input type="text"/>	3x12 01:30
V.	Beine	Wadenstrecken, Multipresse		
			<input type="text"/>	3x12 01:30
VI.	Rumpf	Käfer, intensiv		
			<input type="text"/>	3x 01:30
VII.	Rumpf	Crunch, Ort flex.		
			<input type="text"/>	3x 01:30

Cool down

Dehnen

Notizen