



4er Split Trainingsplan

Für Frauen

Trainingstag 1

Erwärmung

Crosstrainer

5 Minuten

Krafttraining

		<u>Testwert</u>	<u>Intensität</u>	<u>Trainingsgew.</u>	
I.	Brust	Kurzhandelflachbankdrücken 	3x12	80%	
			<input type="text"/>	01:30	1/0/1
II.	Brust	Schrägbankdrücken, Multipresse 	3x12	80%	
			<input type="text"/>	01:30	1/0/1
III.	Brust	Bankdrücken, negativ, Kurzhantel 	3x12	80%	
			<input type="text"/>	01:30	1/0/1
IV.	Brust	Butterfly, Maschine 	3x12	80%	
			<input type="text"/>	01:30	1/0/1
V.	Brust	Dips, Maschine 	3x12	80%	
			<input type="text"/>	01:30	1/0/1
VI.	Trizeps	Armstrecken, über Kopf, Kurzhantel 	3x12	80%	
			<input type="text"/>	01:00	1/0/1
VII.	Trizeps	Armstrecken, Kabelzug, Seil 	2x12	80%	
			<input type="text"/>	01:00	1/0/1

Cool down

Dehnen

Notizen:

Trainingstag 2

Erwärmung

Rudergerät

10 Minuten

Krafttraining

		<u>Testwert</u>	<u>Intensität</u>	<u>Trainingsgew.</u>	
I.					
Rücken	Klimmzüge, weit, Maschine, 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.					
Rücken	Rudern, Maschine, weit, Obergriff 	<input type="text"/>	3x12 01:30	80% 1/0/1	<input type="text"/>
VI.					
Bizeps	Armbeugen, Maschine 	<input type="text"/>	3x12 01:30	80% 1/0/1	<input type="text"/>
VII.					
Bizeps	Biceps Curls, Kurzhantel, 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	80% 1/0/1	<input type="text"/>
II.					
Beine	Ausfallschritt-Kniebeuge, Kurzhantel 	<input type="text"/>	3x12 01:30	80% 1/0/1	<input type="text"/>
III.					
Beine	Beinstrecker 	<input type="text"/>	3x12 01:30	80% 1/0/1	<input type="text"/>
IV.					
Beine	Beinbeugen, liegend, Beinbeuger 	<input type="text"/>	3x12 01:30	80% 1/0/1	<input type="text"/>
V.					
Beine	Wadenstrecken, Multipresse 	<input type="text"/>	3x12 01:30	80% 1/0/1	<input type="text"/>
VI.					
Beine	Hüftstrecken, Hüftpendel 	<input type="text"/>	3x12 01:30	80% 1/0/1	<input type="text"/>
VII.					
Beine	Hüftstrecken, Kabelzug, stehend 	<input type="text"/>	3x12 01:30	80% 1/0/1	<input type="text"/>

Cool down

Dehnen

Notizen




Trainingstag 4
Anna

Erwärmung

Fahrradergometer

10 Minuten

Krafttraining

		<u>Testwert</u>	<u>Intensität</u>	<u>Trainingsgew.</u>	
I.					
Schulter	Frontdrücken, Multipresse 	<input type="text"/>	3x12 01:30	80% 1/0/1	<input type="text"/>
II.					
Schulter	Frontheben, einhändig, Kabelzug, Obergriff 	<input type="text"/>	3x12 01:30	80% 1/0/1	<input type="text"/>
III.					
Schulter	Schulterdrücken, stehend, Kurzhantel, Ort flex. 	<input type="text"/>	3x12 01:30	80% 1/0/1	<input type="text"/>
IV.					
Schulter	Innenrotation, Kablezug 	<input type="text"/>	3x12 01:30	80% 1/0/1	<input type="text"/>
V.					
Schulter	Nackendrücken, Multipresse 	<input type="text"/>	3x12 01:30	80% 1/0/1	<input type="text"/>
VI.					
Rumpf	Crunch, Ort flex. 	<input type="text"/>	3x12 01:30	80% 1/0/1	<input type="text"/>
VII.					
Rumpf	Bauchpresse 	<input type="text"/>	3x12 01:30	80% 1/0/1	<input type="text"/>

Cool down

Dehnen