



Trainingsplan

Für den Mann

Trainingstag 1

Erwärmung

Crosstrainer

5 Minuten

Krafttraining

		<u>Testwert</u>	<u>Intensität</u>	<u>Trainingsgew.</u>
I.	Brust	Langhantelflachbankdrücken		
			<input type="text"/>	3x6 01:30
II.	Brust	Schrägbankdrücken, Multipresse		
			<input type="text"/>	3x12 01:30
III.	Brust	Bankdrücken, negativ, Kurzhantel		
			<input type="text"/>	3x12 01:30
IV.	Brust	Butterfly, Maschine		
			<input type="text"/>	3x12 01:30
V.	Rumpf	Bauchpresse		
			<input type="text"/>	3x6 01:30
VI.	Rumpf	Crunches, Zusatzgewicht, Ort flex.		
			<input type="text"/>	3x12 01:00
VII.	Rumpf	Käfer, intensiv		
			<input type="text"/>	3x 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.					
Rücken	Rudern, Maschine, weit, Obergriff 	<input type="text"/>	3x12 01:30	80% 1/0/1	<input type="text"/>
VI.					
Rücken	Facepulls, Kabelzug 	<input type="text"/>	3x12 01:30	80% 1/0/1	<input type="text"/>
VII.					
Rücken	Rückenstrecker mit Zusatzgewicht 	<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>
Schulter	I.			
	Frontdrücken, Multipresse 	<input type="text"/>	3x12 01:30	80% 1/0/1
Schulter	II.			
	Innenrotation, Kablezug 	<input type="text"/>	3x12 01:30	80% 1/0/1
Schulter	III.			
	Seitheben, Kurzhantel, Ort flex. 	<input type="text"/>	3x12 01:30	80% 1/0/1
Schulter	IV.			
	Rudern, aufrecht, Langhantel, Obergriff 	<input type="text"/>	3x12 01:30	80% 1/0/1
Schulter	V.			
	Nackendrücken, Multipresse 	<input type="text"/>	3x12 01:30	80% 1/0/1
Schulter	VI.			
	Nackenziehen, Langhantel 	<input type="text"/>	3x12 01:30	80% 1/0/1
Schulter	VII.			
	Schulterseitheben, Kurzhantel 	<input type="text"/>	3x12 01:30	80% 1/0/1

Cool down

Dehnen

Notizen

Trainingstag 4

Erwärmung

Fahrradergometer

10 Minuten

Krafttraining

		<u>Testwert</u>	<u>Intensität</u>	<u>Trainingsgew.</u>	
I.					
Beine	Kniebeuge, Langhantel 	<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	Beinpresse 	<input type="text"/>	3x12 01:30	80% 1/0/1	<input type="text"/>
IV.					
Beine	Hüfstrecken, Hüftpendel 	<input type="text"/>	3x12 01:30	80% 1/0/1	<input type="text"/>
V.					
Beine	Gesäß-Brücke, Maschine 	<input type="text"/>	3x12 01:30	80% 1/0/1	<input type="text"/>
VI.					
Beine	Wadenheben, Kurzhantel 	<input type="text"/>	3x12 01:30	80% 1/0/1	<input type="text"/>
VII.					
Beine	Wadenstrecken, Multipresse 	<input type="text"/>	3x12 01:30	80% 1/0/1	<input type="text"/>

Cool down

Dehnen


Trainingstag 5

Erwärmung

Crosstrainer

5 Minuten

Krafttraining

		<u>Testwert</u>	<u>Intensität</u>	<u>Trainingsgew.</u>	
I.	Bizeps Armbeugen, Kurzhantel 	<input type="text"/>	3x6 01:30	80% 1/0/1	<input type="text"/>
		II.	Bizeps Armbeugen, SZ-Hantel 	<input type="text"/>	3x12 01:30
III.	Bizeps Hammercurls, Kurzhantel 	<input type="text"/>		3x12 01:30	80% 1/0/1
IV.		Bizeps Konzentrationscurls, Kurzhantel 	<input type="text"/>	3x12 01:30	80% 1/0/1
V.	Trizeps Armstrecken, Kabelzug, Seil 		<input type="text"/>	3x6 01:30	80% 1/0/1
VI.		Trizeps Armstrecken, über Kopf, Kabelzug 	<input type="text"/>	3x12 01:00	80% 1/0/1
VII.	Trizeps Dips, Ort flex. 		<input type="text"/>	3x12 01:00	80% 1/0/1

Cool down

Dehnen

Notizen: