

Trainingsplan:








bis _____

Erwärmung

Fahrrad

5 Minuten

Krafttraining

		<u>Testwert</u>	<u>Intensität</u>	<u>Trainingsgew.</u>	
I.	Beine Kniebeuge, Multipresse 	<input type="text"/>	3x10 01:30	80% 1/0/1	<input type="text"/>
		II.	Beine Ausfallschritt-Kniebeuge, Kurzhantel 	<input type="text"/>	3x10 01:30
III.	Beine Beinstrecker 	<input type="text"/>		3x10 01:30	80% 1/0/1
IV.		Beine Hüftstrecken, Kabelzug, stehend 	<input type="text"/>	3x10 01:30	80% 1/0/1
V.	Beine Gesäß-Brücke, Maschine 		<input type="text"/>	3x10 01:30	80% 1/0/1
VI.		Rumpf Käfer, intensiv 	<input type="text"/>	3x 01:00	80% 1/0/1
VII.	Rumpf Klappmesser, Ort flex. 		<input type="text"/>	3x 01:00	80% 1/0/1

Cool down

Tabata,

favorisiertes Cardiogerät

Puls

162 /min

Zeit

4 min

Notizen: