

LOGO

TRAININGSPLAN

Erstellt von _____
am _____ für _____

NAME: _____









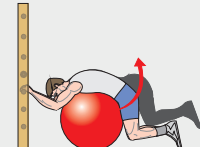
Kontrolle der Trainingsfrequenz																															
Jänner	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Februar	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29		
März	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
April	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
Mai	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Juni	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
Juli	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
August	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
September	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
Oktober	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
November	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
Dezember	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31

AUFWÄRMEN

Cardio-Gerät: _____
Widerstand/Stufe: _____
Herzfrequenz: _____
Dauer: _____

①  Upper Body	②  Ergometer	③  Liege-Ergometer	④  Stepper	⑤  Wave	⑥  Vario-Trainer	⑦  Laufband
---	--	--	---	---	--	---

KRAFTTRAINING

BEINPRESSE 	Sitzeinstellung: _____ Gewicht: _____ Sätze: 1 2 3 4 5 Whg: 3-6 8-12 15-20 Satz-Pause: _____ Minuten	BANKDRÜCKEN 	Sitzeinstellung: _____ Gewicht: _____ Sätze: 1 2 3 4 5 Whg: 3-6 8-12 15-20 Satz-Pause: _____ Minuten
	CHEST PRESS 		Sitzeinstellung: _____ Gewicht: _____ Sätze: 1 2 3 4 5 Whg: 3-6 8-12 15-20 Satz-Pause: _____ Minuten
LEG CURL 	Sitzeinstellung: _____ Gewicht: _____ Sätze: 1 2 3 4 5 Whg: 3-6 8-12 15-20 Satz-Pause: _____ Minuten	BIZEPS CURL 	Sitzeinstellung: _____ Gewicht: _____ Sätze: 1 2 3 4 5 Whg: 3-6 8-12 15-20 Satz-Pause: _____ Minuten
ABDOMINAL 	Sitzeinstellung: _____ Gewicht: _____ Sätze: 1 2 3 4 5 Whg: 3-6 8-12 15-20 Satz-Pause: _____ Minuten	BALL CRUNCH 	Sitzeinstellung: _____ Gewicht: _____ Sätze: 1 2 3 4 5 Whg: 3-6 8-12 15-20 Satz-Pause: _____ Minuten
LEG EXTENSION 	Sitzeinstellung: _____ Gewicht: _____ Sätze: 1 2 3 4 5 Whg: 3-6 8-12 15-20 Satz-Pause: _____ Minuten	HIP LIFT 	Sitzeinstellung: _____ Gewicht: _____ Sätze: 1 2 3 4 5 Whg: 3-6 8-12 15-20 Satz-Pause: _____ Minuten

AUSDAUER

Cardio-Gerät: _____
Widerstand/Stufe: _____
Herzfrequenz: _____
Dauer: _____

①  Upper Body	②  Ergometer	③  Liege-Ergometer	④  Stepper	⑤  Wave	⑥  Vario-Trainer	⑦  Laufband
---	--	--	---	---	--	---

BEWEGLICHKEIT

Alle Dehnübungen beidseitig durchführen - dabei jeweils 30 Sekunden halten und ruhig atmen dabei !

Abduktoren	Waden	OS-vorne	Brust/Lat	Latissimus	Os-hinten	Gesäß	Trizeps	Adduktoren	Hüftbeuger	Bizeps/Brust
