

LOGO

TRAININGSPLAN

Erstellt von _____
am _____ für _____

NAME: _____




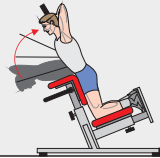





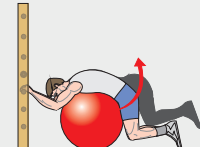
Kontrolle der Trainingsfrequenz																															
Jänner	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Februar	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29		
März	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	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	31
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 	② 	③ 	④ 	⑤ 	⑥ 	⑦ 
Upper Body	Ergometer	Liege-Ergometer	Stepper	Wave	Vario-Trainer	Laufband

KRAFTTRAINING

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

AUSDAUER

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

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