

Trainingsprogramm

Ausdauer / Endurance



2er Split Mehrgelenk vs. Isolation

Dauer in [Wo] 9
 Pausenlänge [s]: 45
 Geschwindigkeit [s]: 1-0-1

Warm-up	10 min	130 bpm
Cardio	- min	- kcal
Cool Down	5 min	120 bpm

2 x Pro Woche (AB/BA)

V10.0

		06.09.2019 Level 1							26.09.2019							27.09.2019 Level 2							17.10.2019							18.10.2019 Level 3							07.11.2019	
		1	2	3	4	C	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	Neuer Termin	27										
		W1	W2	1	2	3	4	5	6	7	W1	W2	1	2	3	4	5	6	7	W1	W2	1	2	3	4	5	6	7										
WARM UP	Split Full Body Gerät Nr.	A	85	WH																																		
					Gew	12 12 12 10 8							12 12 12 10 8							12 12 12 10 8																		
						OK																																
Kniebeuge Squat Free	A	21	WH	12 12 12							12 12 12							12 12 12																				
				Gew																																		
					OK																																	
Beinpresse Linear Leg Press Hammer Strength	A	17	WH	12 12 12 10							12 12 12 10							12 12 12 10																				
				Gew																																		
					OK																																	
Prone Leg Curl Start: Rolle:	A	24	WH	20 20 20							20 20 20							20 20 20																				
				Gew																																		
					OK																																	
Waden sitzend Sitting calf	A	56	WH	20 20 20							20 20 20							20 20 20																				
				Gew																																		
					OK																																	
Waden stehend Standing Calf	A		WH	20 20 20 17							20 20 20 17							20 20 20 17																				
				Gew																																		
					OK																																	
Warm Up Rot. Manschette	A	65	WH	12 12 12 10							12 12 12 10							12 12 12 10																				
				Gew																																		
					OK																																	
Pull Over Goliath	A		WH																																			
				Gew																																		
					OK																																	

Bankdrücken LH Bench Press	A	81	WH	12	12	12	10	8			12	12	12	10	8			12	12	12	10	8		
Bankdrücken schräg KH Bench Press Incline Dumbbell	A	88	WH	12	12	12	10			12	12	12	10			12	12	12	10					
LH Biceps Curl Barbell	A	85	WH	12	21	12	10			12	21	12	10			12	21	12	10					
KH Biceps Curl Dumbbell Hammer Curl	A	88	WH	12	12	12			12	12	12			12	12	12								
Rear Delt	A	16	WH	20	20	20	17			20	20	20	17			20	20	20	17					
Schulterheben Shruggs Goliath	A	55	WH	12	12	12	10			12	12	12	10			12	12	12	10					
	A		WH																					
	A		WH																					
	A		WH																					

COOL DOWN & STRETCH

Rudern KH Row Free Dumbbell	B	86	WH	12	12									WH	12	12									WH	12	12								
			Gew													Gew											Gew								
			OK													OK											OK								
Frontheben KH Front Raise Dumbbell	B	88	WH	20	20	20							WH	20	20	20						WH	20	20	20										
			Gew												Gew											Gew									
			OK												OK											OK									
Seitenheben KH Lateral Raise	B	88	WH	20	20	20						WH	20	20	20						WH	20	20	20											
			Gew											Gew											Gew										
			OK											OK											OK										
Bauch Abdominal 2 gerade, 1 li, 1 re	B	27	WH	20	20	20	20					WH	20	20	20	20					WH	20	20	20	20										
			Gew										Gew									Gew													
			OK										OK									OK													
Cool Down / Stretching	B	-	WH									WH									WH														
			Gew										Gew									Gew													
			OK										OK									OK													
	B		WH									WH									WH														
			Gew										Gew									Gew													
			OK										OK									OK													
	B		WH									WH									WH														
			Gew										Gew									Gew													
			OK										OK									OK													
	B		WH									WH									WH														
			Gew										Gew									Gew													
			OK										OK									OK													

COOL DOWN & STRETCH