

Rudern Kabel Row Cable	A	50	WH	12	12	12							WH	12	12	12							WH	12	12	12									
			Gew												Gew											Gew									
			OK											OK											OK										
LH Biceps Curl Barbell	A	85	WH	12	12	12	10						WH	12	12	12	10							WH	12	12	12	10							
			Gew											Gew											Gew										
			OK											OK											OK										
Hammer Curl Dumbbell	A	88	WH	12	12	12							WH	12	12	12								WH	12	12	12								
			Gew											Gew											Gew										
			OK											OK											OK										
Frontheben KH Front Raise Dumbbell	A	88	WH	18	18	18	15						WH	18	18	18	15							WH	18	18	18	15							
			Gew											Gew											Gew										
			OK											OK											OK										
	A		WH										WH											WH											
			Gew											Gew											Gew										
			OK											OK											OK										
	A		WH										WH											WH											
			Gew											Gew											Gew										
			OK											OK											OK										
	A		WH										WH											WH											
			Gew											Gew											Gew										
			OK											OK											OK										
	A		WH										WH											WH											
			Gew											Gew											Gew										
			OK											OK											OK										

COOL DOWN & STRETCH

Trainingsprogramm

Ausdauer / Endurance



2er Split OK UK

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

3 x Pro Woche (ABA/BAB)
 4 x Pro Woche (ABAB/BABA)

V10.0

Split Full Body
 Gerät Nr.

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															

WARM UP			WH	W1	W2	1	2	3	4	5	6	7	WH	W1	W2	1	2	3	4	5	6	7	WH	W1	W2	1	2	3	4	5	6	7		
Kniebeuge Squat Free	B	85	WH			12	12	12	10	8						12	12	12	10	8							12	12	12	10	8			
			Gew																															
			OK																															
Beinpresse Linear Leg Press Hammer Strength	B	21	WH			12	12	12								12	12	12									12	12	12					
			Gew																															
			OK																															
Beinstrecker Leg Extension MTS Start:	B	18	WH			12	12	12	10							12	12	12	10								12	12	12	10				
			Gew																															
			OK																															
Kreuzheben Deadlift	B	85	WH			12	12	12	10	8						12	12	12	10	8							12	12	12	10	8			
			Gew																															
			OK																															
Prone Leg Curl Start: Rolle:	B	17	WH			12	12	12	10							12	12	12	10								12	12	12	10				
			Gew																															
			OK																															
Waden sitzend Sitting calf	B	24	WH			20	20									20	20										20	20						
			Gew																															
			OK																															
Waden stehend Standing Calf	B	56	WH			20	20	20								20	20	20									20	20	20					
			Gew																															
			OK																															

Seitenheben KH Lateral Raise	B	88	WH	18	18	18	15					18	18	18	15					18	18	18	15				
			Gew																								
			OK																								
Reverse Fly KH	B	88	WH	20	20	20	17					20	20	20	17					20	20	20	17				
			Gew																								
			OK																								
Schulterheben Shruggs Goliath	B	55	WH	12	12	12	10					12	12	12	10					12	12	12	10				
			Gew																								
			OK																								
Bauch Abdominal 2 gerade, 1 li, 1 re	B	27	WH	20	20	20	20					20	20	20	20					20	20	20	20				
			Gew																								
			OK																								
Rückenaufrichten 45° Back Extension	B	44	WH	20	20	20						20	20	20						20	20	20					
			Gew																								
			OK																								
Cool Down / Stretching	B	-	WH																								
			Gew																								
			OK																								
	B		WH																								
			Gew																								
			OK																								
	B		WH																								
			Gew																								
			OK																								
	B		WH																								
			Gew																								
			OK																								

COOL DOWN & STRETCH