

LH Biceps Curl Barbell	A	85	WH	12	12	12	10					WH	12	12	12	10					WH	12	12	12	10				
KH Hammer Curl	A	88	WH	12	12	12					WH	12	12	12					WH	12	12	12							
Doppel Biceps Kabel Overhead Bicep Cable	A	54	WH	12	12	12					WH	12	12	12					WH	12	12	12							
	A		WH									WH									WH								
	A		WH									WH									WH								
	A		WH									WH									WH								
	A		WH									WH									WH								
	A		WH									WH									WH								
	A		WH									WH									WH								

COOL DOWN & STRETCH

Füße oben berühren Abdominal Straps Hexagon P6	B	70	WH	10	10	10											WH	10	10	10											WH	10	10	10													
			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																	
	B		WH												WH														WH																		
			Gew													Gew														Gew																	
			OK													OK														OK																	

COOL DOWN & STRETCH

Trainingsprogramm

Ausdauer / Endurance



4er Split Man

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

Trainingshäufigkeit:
4x pro Woche (ABCD)

V10.0

		Level 1							Level 2							Level 3												
		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 Pull Gerät Nr.	C	73	WH																								
					Gew	10	10	10	9	7	10	10	10	9	7	10	10	10	9	7								
						OK																						
Klimmzug Pull UP reverse Grip	C	73	WH																									
				Gew	12	12	12	10	12	12	12	10	12	12	12	10	12	12	12	10								
					OK																							
Latzug breit Wide Pulldown Hammer Strength	C	31	WH																									
				Gew	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12									
					OK																							
nur wenn sauber möglich Latissimus zum Nacken	C	52	WH																									
				Gew	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12									
					OK																							
Rudern tief Low Row Hammer Strength	C	32	WH																									
				Gew	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12									
					OK																							
Rudern KH Row Free Dumbbell einarmig abgestützt	C	88	WH																									
				Gew	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12									
					OK																							
Pectoral Fly Cable	C	54	WH																									
				Gew	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20									
					OK																							
Butterfly Sitz:	C	8	WH																									
				Gew	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20									
					OK																							

Dips Dips Hexagon P6	C	74	WH Gew OK	12 12 12	12 12 12	12 12 12
Armstrecken Kabel Trizeps Extension Cable Zugseil / ger. Griff reverse	C	53	WH Gew OK	12 12 12 10 8	12 12 12 10 8	12 12 12 10 8
French Press	C	88	WH Gew OK	12 12 12	12 12 12	12 12 12
Trizeps strecken Überkopf Overhead Triceps Extension	C	88	WH Gew OK	12 12 12	12 12 12	12 12 12
	C		WH Gew OK			
	C		WH Gew OK			
	C		WH Gew OK			
	C		WH Gew OK			
	C		WH Gew OK			

COOL DOWN & STRETCH

Trainingsprogramm

Ausdauer / Endurance



4er Split Man

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

Trainingshäufigkeit:
4x pro Woche (ABCD)

V10.0

Split Beine Schulter
Gerät Nr.

Level 1									Level 2									Level 3								
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				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				
Rückenaufrichten 45° Back Extension	D	44	WH			20	20								20	20												20	20					
Kreuzheben Deadlift	D	85	WH			12	12	12	10	8	7				12	12	12	10	8	7								12	12	12	10	8	7	
Beinstrecker Leg Extension MTS	D	18	WH			12	12	12	10	8					12	12	12	10	8									12	12	12	10	8		
Beinheben Leg raises	D	46	WH			20	20								20	20												20	20					
Sit UP	D	87	WH			20	20	20	17						20	20	20	17										20	20	20	17			
Frontheben KH Front Raise Dumbbell	D	88	WH			20	20	20							20	20	20											20	20	20				
Seitenheben KH Lateral Raise	D	88	WH			20	20	20							20	20	20											20	20	20				

Rear Delt	D	16	WH	20	20	20															
			Gew																		
			OK																		
Low intens. Cardio 40 Min.	D		WH																		
			Gew																		
			OK																		
	D		WH																		
			Gew																		
			OK																		
	D		WH																		
			Gew																		
			OK																		
	D		WH																		
			Gew																		
			OK																		
	D		WH																		
			Gew																		
			OK																		
	D		WH																		
			Gew																		
			OK																		

COOL DOWN & STRETCH