

Trainingsprogramm

Ausdauer / Endurance



Full Body Man Starter

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:
2-3 x pro Woche

V10.0

Split Full Body
 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 Plan	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
Beinpresse Leg Press	A	1	WH Gew OK			12	12	12	12						12	12	12	12						12	12	12	12			
Beinbeuger Leg Curl	A	4	WH Gew OK			12	12	12							12	12	12						12	12	12					
Beinstrecker Leg Extension	A	5	WH Gew OK			12	12	12							12	12	12						12	12	12					
Waden stehend Standing Calf	A	56	WH Gew OK			12	12	12							12	12	12						12	12	12					
Butterfly	A	8	WH Gew OK			12	12	12							12	12	12						12	12	12					
Brustpresse Chest Press	A	9	WH Gew OK			12	12	12	12						12	12	12	12					12	12	12	12				
Armstrecker Arm Extension	A	10	WH Gew OK			12	12	12							12	12	12						12	12	12					

Bauchmaschine Abdominal Crunch	A	11	WH Gew OK	12 12 12	12 12 12	12 12 12
Rückenstrecker Back Extension	A	12	WH Gew OK	12 12 12	12 12 12	12 12 12
Rudern hoch Upper Back	A	13	WH Gew OK	12 12 12	12 12 12	12 12 12
Latissimus	A	14	WH Gew OK	12 12 12 12	12 12 12 12	12 12 12 12
	A		WH Gew OK			
	A		WH Gew OK			
	A		WH Gew OK			
	A		WH Gew OK			
	A		WH Gew OK			

COOL DOWN & STRETCH