Trainingsplan

Name:	

Erwärmen / Ausdauer:

Datum:							
Laufband							
Rudergerät							
Crosstrainer							
Fahrrad							

Dehnungsübungen:

Datum:							

Trainingsplan

Kraftübungen

Datum:							
Übung / Gerät: Beine / Beinbeuger **Einstellungen:**	**Gewicht:** **Wiederholungen:**	**Gewicht:** **Wiederholungen:**	**Gewicht:** **Wiederholungen:**	**Gewicht:** **Wiederholungen:**	**Gewicht:** **Wiederholungen:**	**Gewicht:** **Wiederholungen:**	**Gewicht:** **Wiederholungen:**
Übung / Gerät: Beine / Beinstrecker **Einstellungen:**	**Gewicht:** **Wiederholungen:**	**Gewicht:** **Wiederholungen:**	**Gewicht:** **Wiederholungen:**	**Gewicht:** **Wiederholungen:**	**Gewicht:** **Wiederholungen:**	**Gewicht:** **Wiederholungen:**	**Gewicht:** **Wiederholungen:**
Übung / Gerät: Beine / Beinpresse **Einstellungen:**	**Übung / Gerät:** **Wiederholungen:**	**Übung / Gerät:** **Wiederholungen:**	**Übung / Gerät:** **Wiederholungen:**	**Übung / Gerät:** **Wiederholungen:**	**Übung / Gerät:** **Wiederholungen:**	**Übung / Gerät:** **Wiederholungen:**	**Übung / Gerät:** **Wiederholungen:**
Übung / Gerät: Rücken / Diagonale Streckung **Einstellungen:**	**Gewicht:** **Wiederholungen:**	**Gewicht:** **Wiederholungen:**	**Gewicht:** **Wiederholungen:**	**Gewicht:** **Wiederholungen:**	**Gewicht:** **Wiederholungen:**	**Gewicht:** **Wiederholungen:**	**Gewicht:** **Wiederholungen:**
Übung / Gerät: Rücken / Latzug od. Klimmzug **Einstellungen:**	**Gewicht:** **Wiederholungen:**	**Gewicht:** **Wiederholungen:**	**Gewicht:** **Wiederholungen:**	**Gewicht:** **Wiederholungen:**	**Gewicht:** **Wiederholungen:**	**Gewicht:** **Wiederholungen:**	**Gewicht:** **Wiederholungen:**
Übung / Gerät: Brust / Langhantelbankdrücken **Einstellungen:**	**Gewicht:** **Wiederholungen:**	**Gewicht:** **Wiederholungen:**	**Gewicht:** **Wiederholungen:**	**Gewicht:** **Wiederholungen:**	**Gewicht:** **Wiederholungen:**	**Gewicht:** **Wiederholungen:**	**Gewicht:** **Wiederholungen:**

Trainingsplan

Datum:							
Übung / Gerät: Brust / Langhantelbankd. (schräg) **Einstellungen:**	**Gewicht:** **Wiederholungen:**	**Gewicht:** **Wiederholungen:**	**Gewicht:** **Wiederholungen:**	**Gewicht:** **Wiederholungen:**	**Gewicht:** **Wiederholungen:**	**Gewicht:** **Wiederholungen:**	**Gewicht:** **Wiederholungen:**
Übung / Gerät: Schulter / Kurzhantel Frontheben **Einstellungen:**	**Gewicht:** **Wiederholungen:**	**Gewicht:** **Wiederholungen:**	**Gewicht:** **Wiederholungen:**	**Gewicht:** **Wiederholungen:**	**Gewicht:** **Wiederholungen:**	**Gewicht:** **Wiederholungen:**	**Gewicht:** **Wiederholungen:**
Übung / Gerät: Schulter / Kurzhantel Seitheben **Einstellungen:**	**Gewicht:** **Wiederholungen:**	**Gewicht:** **Wiederholungen:**	**Gewicht:** **Wiederholungen:**	**Gewicht:** **Wiederholungen:**	**Gewicht:** **Wiederholungen:**	**Gewicht:** **Wiederholungen:**	**Gewicht:** **Wiederholungen:**
Übung / Gerät: Bizeps / Armbeugen (Curlb./Kurzh) **Einstellungen:**	**Gewicht:** **Wiederholungen:**	**Gewicht:** **Wiederholungen:**	**Gewicht:** **Wiederholungen:**	**Gewicht:** **Wiederholungen:**	**Gewicht:** **Wiederholungen:**	**Gewicht:** **Wiederholungen:**	**Gewicht:** **Wiederholungen:**
Übung / Gerät: Trizeps / Armstrecken (Kabelzug) **Einstellungen:**	**Gewicht:** **Wiederholungen:**	**Gewicht:** **Wiederholungen:**	**Gewicht:** **Wiederholungen:**	**Gewicht:** **Wiederholungen:**	**Gewicht:** **Wiederholungen:**	**Gewicht:** **Wiederholungen:**	**Gewicht:** **Wiederholungen:**
Übung / Gerät: Bauch / Gerade Bauchmuskel **Einstellungen:**	**Gewicht:** **Wiederholungen:**	**Gewicht:** **Wiederholungen:**	**Gewicht:** **Wiederholungen:**	**Gewicht:** **Wiederholungen:**	**Gewicht:** **Wiederholungen:**	**Gewicht:** **Wiederholungen:**	**Gewicht:** **Wiederholungen:**
Übung / Gerät: Bauch / Schräge Bauchmuskel **Einstellungen:**	**Gewicht:** **Wiederholungen:**	**Gewicht:** **Wiederholungen:**	**Gewicht:** **Wiederholungen:**	**Gewicht:** **Wiederholungen:**	**Gewicht:** **Wiederholungen:**	**Gewicht:** **Wiederholungen:**	**Gewicht:** **Wiederholungen:**