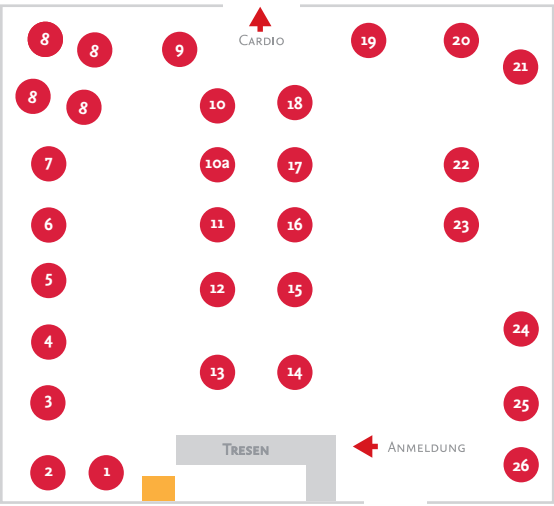
Dein Trainingsplan

HOCHSCHUL SPORTZENTRUM

			Datum			Datum			Datum			Datum		
Nr.	**Gerät**	**Muskel**	**Kg**	**Wh**	**Sz**	**Kg**	**Wh**	**Sz**	**Kg**	**Wh**	**Sz**	**Kg**	**Wh**	**Sz**
1	Beinhebegerät	Bauchmuskulatur												
2	Latzug (dual)	Rückenmuskulatur (div.)												
3	Gesäßmuskel-Maschine	Gesäßmuskulatur												
4	Klimmzug-u. Dips	diverse Muskelgruppen												
5	Schulterpresse	Schultermuskulatur												
6	Bauchmuskeltrainer	Bauchmuskulatur												
7	Bauchbank	Bauchmuskulatur												
8	Seilzug 4-Stationen-Turm	diverse Muskelgruppen												
9	Bizeps-Maschine	Oberarmmuskulatur (Bizeps)												
10	Beinstrecker	Oberschenkel-Vorderseite												
10a	Beinbeuger	Oberschenkel-Rückseite												
11	Schrägbank	Brust-Armmuskulatur												
12	Butterfly Reverse	diverse Rückenmuskeln												
13	Rudermaschine (dual)	Arm-, Schulter- u. Rückenmusk.												
14	seitl. Rumpfbeuger	schräge Bauchmuskulatur												
15	Rückenstrecker	Rücken-, Gesäßmuskulatur												
16	Schulterabduktor	Schultermuskulatur												
17	Butterfly	Brustmuskulatur												
18	Multipresse	Brust-Armmuskulatur												
19	Kabelzugstation	diverse Muskelgruppen												
20	Kurzhanteln	diverse Muskelgruppen												
21	Bankdrücken	Brust-Trizepsmuskulatur												
22	Klimmzugstange	diverse Muskelgruppen												
23	Beinpresse (sitzend)	Oberschenkel Vorders., Gesäß												
24	Cage	diverse Muskelgruppen												
25	Abduktionsmaschine	Oberschenkel Außenseite												
26	Adduktionsmaschine	Oberschenkel Innenseite												

Kraftraum im fitness-Center



Wichtige Empfehlungen

1. WARM UP (AUFWÄRMEN): Ca. 10 min „warm-up“ auf dem Ergometer. Pulssollwerte ermitteln Sie z.B. über das Cardio- oder Fettabbauprogramm des Ergometers.

2. STRETCHING: Nach jeder Kraftübung, nach dem „warm up“ und nach dem „cool-down“ jeweils individuell stretchen.

3. COOL-DOWN (ABWÄRMEN): Ca. 5-10 min als „cool-down“ am Ende des Trainings auf dem Ergometer bei leichter Belastung (z.B. im Fettabbauprogramm) „ausfahren“.

Kg = Kilo Wh = Wiederholungen Sz = Sätze