

Es gibt nichts Gutes, außer man tut es!

## Kräftigung und Stabilisierung der Muskulatur

Name :

Trainer:

Alter:

WD=Wiederholungen GW=Gewicht

Datum	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.

jede Muskelgruppe in 1-2 Sätzen mit 15 WD trainieren

Erwärmung:

5-10 Minuten im Cardio-Bereich

- Fahrradergometer        HF
- Laufband
- Rotex
- Stepper
- Recline
- Rudergerät
- Top-XT



Herzfrequenzbereiche beachten:

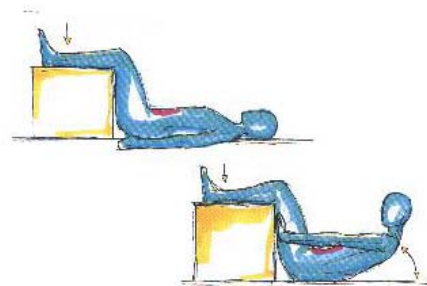
Frage die Trainer nach den optimalen Herzfrequenzen

- Fettverbrennung ( ca. 70 % der max. Herzfrequenz )
- Herzkreislauftraining ( ca. 80 % der max. Herzfrequenz )
- Schwellenwerttraining ( ca. 85% der max. Herzfrequenz )

### Funktionsgymnastik

Bauchmuskulatur

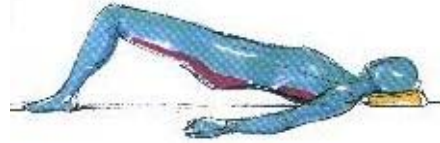
t/s	t/s	t/s	t/s	t/s	T/s	t/s	t/s	t/s	t/s	t/s
20										
20										



Es gibt nichts Gutes, außer man tut es!

**Beckenheben**

t/s	t/s	t/s	t/s	t/s	t/s	t/s	t/s	t/s	t/s
20									
20									



**Aufstellen der Füße, Anspannen des Po's, Heben der Arme**

t/s	t/s	t/s	t/s	t/s	t/s	t/s	t/s	t/s	t/s
20									
20									



**Nackentmobilisation**

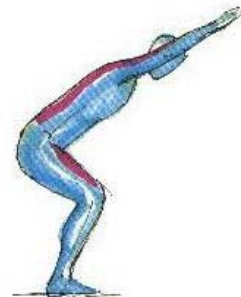
**Rauf & Runter heben der Schultern**

t/s	t/s	t/s	t/s	t/s	t/s	t/s	t/s	t/s	t/s
20									
20									



**Auseinanderziehen der Arme**

t/s	t/s	t/s	t/s	t/s	t/s	t/s	t/s	t/s	t/s
20									
20									



**Aufrichten des Oberkörpers**

t/s	t/s	t/s	t/s	t/s	t/s	t/s	t/s	t/s	t/s
20									
20									

**Hyperextensionsbank**



	<b>1.</b>	<b>2.</b>	<b>3.</b>	<b>4.</b>	<b>5.</b>	<b>6.</b>	<b>7.</b>	<b>8.</b>	<b>9.</b>	<b>10.</b>		
	GW	WD	GW	WD	GW	WD	GW	WD	GW	W	GW	WD
	15											
	15											
	15											
	Pause	Pause	Pause	Pause	Pause	Pause	Pause	Pause	Pause	Pause	Pause	Pause

**Rowing Torso**



	<b>1.</b>	<b>2.</b>	<b>3.</b>	<b>4.</b>	<b>5.</b>	<b>6.</b>	<b>7.</b>	<b>8.</b>	<b>9.</b>	<b>10.</b>		
	GW	WD	GW	WD	GW	WD	GW	WD	GW	W	GW	WD
	5	15										
	5	15										
	Pause	Pause	Pause	Pause	Pause	Pause	Pause	Pause	Pause	Pause	Pause	Pause

Es gibt nichts Gutes, außer man tut es!

### Latzzug



1.		2.		3.		4.		5.		6.		7.		8.		9.		10.	
GW	WD	GW	WD	GW	WD	GW	WD	GW	WD	GW	WD	GW	WD	GW	WD	GW	WD	GW	WD
25	15																		
25	15																		
Pause		Pause		Pause		Pause		Pause		Pause		Pause		Pause		Pause		Pause	

### Seithebemaschine



1.		2.		3.		4.		5.		6.		7.		8.		9.		10.	
GW	WD	GW	WD	GW	WD	GW	WD	GW	WD	GW	WD	GW	WD	GW	WD	GW	WD	GW	WD
5	15																		
5	15																		
Pause		Pause		Pause		Pause		Pause		Pause		Pause		Pause		Pause		Pause	

### Butterfly



1.		2.		3.		4.		5.		6.		7.		8.		9.		10.	
GW	WD	GW	WD	GW	WD	GW	WD	GW	WD	GW	WD	GW	WD	GW	WD	GW	WD	GW	WD
10	15																		
10	15																		
Pause		Pause		Pause		Pause		Pause		Pause		Pause		Pause		Pause		Pause	

### Brustpresse



1.		2.		3.		4.		5.		6.		7.		8.		9.		10.	
GW	WD	GW	WD	GW	WD	GW	WD	GW	WD	GW	WD	GW	WD	GW	WD	GW	WD	GW	WD
10	15																		
10	15																		
Pause		Pause		Pause		Pause		Pause		Pause		Pause		Pause		Pause		Pause	

### Nackendrücken



1.		2.		3.		4.		5.		6.		7.		8.		9.		10.	
GW	WD	GW	WD	GW	WD	GW	WD	GW	WD	GW	WD	GW	WD	GW	WD	GW	WD	GW	WD
5	25																		
5	25																		
Pause		Pause		Pause		Pause		Pause		Pause		Pause		Pause		Pause		Pause	

Es gibt nichts Gutes, außer man tut es!

### Beinbeuger



1.		2.		3.		4.		5.		6.		7.		8.		9.		10.		
GW	WD	GW	WD	GW	WD	GW	WD	GW	WD	GW	WD	GW	WD	GW	WD	GW	W	GW	WD	
10	15																			
10	15																			
Pause		Pause		Pause		Pause		Pause		Pause		Pause		Pause		Pause		Pause		

### Beinstrecker



1.		2.		3.		4.		5.		6.		7.		8.		9.		10.		
GW	WD	GW	WD	GW	WD	GW	WD	GW	WD	GW	WD	GW	WD	GW	W	GW	WD	GW	WD	
7	15																			
7	15																			
Pause		Pause		Pause		Pause		Pause		Pause		Pause		Pause		Pause		Pause		

### Gluteus an der Maschine



1.		2.		3.		4.		5.		6.		7.		8.		9.		10.		
GW	WD	GW	WD	GW	WD	GW	WD	GW	WD	GW	WD	GW	WD	GW	W	GW	WD	GW	WD	
10	15																			
10	15																			
Pause		Pause		Pause		Pause		Pause		Pause		Pause		Pause		Pause		Pause		

**Ausdauertraining: 10-20 Minuten im Cardio-Bereich**

**Achte auf deine Herzfrequenzbereiche !**

- Fahrradergometer **\_\_\_ HF**
- Laufband
- Rotex
- Stepper
- Recline
- Rudergehärt
- Top-XT



**Cool-Down und Stretching**