

Trainer:

Makrozyklus

Name:

Montag, den

Leistungsstufe: Einsteiger

Primäres Trainingsziel: Kräftigung und Dehnung der Muskulatur

Trainingsparameter	Mesozyklus 1	Mesozyklus 2	Mesozyklus 3	Mesozyklus 4
Zeitdauer in Wochen	6	6	6	6
Trainingsziel	Kraftausdauer	Kraftausdauer	Hypertrophie	Kraftausdauer
Tr.-häufigkeit pro Woche	1-2	1-2	1-2	1-2
Intensität	50-70%	50-70%	60-80	60-80
Leistungsbild	20	25	10	15
Übungen pro Muskelgruppe	2	2	2	2
Sätze pro Übungen	2	2	2	2
Pausen/Reizdichte	1	1	1	1
Muskelspannung	aux.	Aux.	aux.	aux.
Begleitende Maßnahmen	Sauna Stretching	Sauna Stretching	Sauna Stretching	Sauna Stretching
Sonstiges				

Bemerkungen:							A: Erwärmung	
							B: Ganzkörperstabilisation + Koordination	
							C: Gerätetraining	
							D: Cool-Down + Stretching	
Meso 1	Tr.-ziel KA	Tr.-häufigkeit pro Woche	Sätze 2	LB/Wdh. 20	Pausen 1	Intensität in % 50-70		
Übung/Muskelgruppe		Sätze	LB/Wdh.	ILB-Test 100%	1. Woche	2. Woche	3. Woche	4. Woche
					%	%	%	%
Latzug		2	20					
Rudermaschine		2	20					
Reverse Butterfly		2	20					
Butterfly		2	20					
Brustpresse		2	20					
Trizeps am Turm		2	20					
Bizeps am Turm		2	20					
AR am Turm		2	20					
IR am Turm		2	20					
Arm Adduktion am T.		2	20					
Schultermaschine		2	20					
Beinbeuger		2	20					
Ausfallschritt mit KH		2	20					
Beinpresse		2	20					

Name:							
Bemerkungen: A: Erwärmung B: Ganzkörperstabilisation + Koordination C: Gerätetraining D: Cool-Down + Stretching							
Meso	Tr.-ziel	Tr.-häufigkeit	Sätze	LB/Wdh.	Pausen	Intensität in %	
2	KA	pro Woche	2	25	1	50-70	
A1 = Nach jedem Satz 5 Liegestütze mit Klatschen ! 20 Liegestütze A2 = Nach jedem Satz 5x5 Sprünge über einen Stepper ! 100 Sprünge							
Übung/Muskelgruppe	Sätze	LB/Wdh.	ILB-Test 100%	1. Woche	2. Woche	3. Woche	4. Woche
				%	%	%	%
Bauchbank	2	25					
Hyperextensionsbank	2	25					
Seilzug (vertikal)	2	25					
Seilzug (horizontal)	2	25					
Rowing Torso	2	25					
T-Bar Rudern	2	25					
Fliegende mit KH	2+A1	25					
Seilzug über Kreuz	2+A1	25					
Trizepsmaschine	2	25					
Scott-Armbeugen	2	25					
AR mit Kurzhanteln	2	25					
Frontheben mit KH	2	25					
Schulterheben mit KH	2	25					
"Over the Top" KH	2+A2	25					
Beinpresse	2+A2	25					

Name:							
Bemerkungen: A: Erwärmung nicht vergessen ! B: Ganzkörperstabilisation + Koordination C: Gerätetraining D: Cool-Down + Stretching							
Meso	Tr.-ziel	Tr.-häufigkeit	Sätze	LB/Wdh.	Pausen	Intensität in %	
3	HYP.	pro Woche	2	10	1	60-80	
Übung/Muskelgruppe	Sätze	LB/Wdh.	ILB-Test	1.	2.	3.	4.
			100%	Woche	Woche	Woche	Woche
				%	%	%	%
Latzug	1+2	10					
Rudermaschine	1+2	10					
Reverse Butterfly	1+2	10					
Butterfly	1+2	10					
Brustpresse	1+2	10					
Trizeps am Turm	1+2	10					
Bizeps am Turm	1+2	10					
Seitheben mit KH	1+2	10					
Überzüge mit KH	1+2	10					
Frontheben mit KH	1+2	10					
AR mit KH	1+2	10					
Nackendrücken	1+2	10					
Schulterheben	1+2	10					
Beinbeugen	1+2	10					
Beinstrecken	1+2	10					
Wadenheben	1+2	10					

Name:

Bemerkungen: A: Erwärmung
 B: Ganzkörperstabilisation + Koordination
 C: Gerätetraining
 D: Cool-Down + Stretching

Meso	Tr.-ziel	Tr.-häufigkeit	Sätze	LB/Wdh.	Pausen	Intensität in %
4	KA	pro Woche	3	15	1	60-80

A1 = Nach jedem Satz 5 Liegestütze mit Klatschen !
 20 Liegestütze
 A2 = Nach jedem Satz 5x5 Sprünge über einen Stepper !
 100 Sprünge

Übung/Muskelgruppe	Sätze	LB/Wdh.	ILB-Test 100%	1. Woche	2. Woche	3. Woche	4. Woche
				%	%	%	%
Bauchbank	3	15					
Hyperextensionsbank	3	15					
Seilzug (vertikal)	3	15					
Seilzug (horizontal)	3	15					
Rowing Torso	3	15					
T-Bar Rudern	3	15					
Fliegende mit KH	3	15					
Seilzug über Kreuz	3	15					
Trizepsmaschine	3	15					
Scott-Armbeugen	3	15					
Überzüge mit der LH	3	15					
AR mit Kurzhanteln	3	15					
Frontheben mit KH	3	15					
Schulterheben mit KH	3	15					
"Over the Top" KH	3	15					
Beinpresse	3	15					