

Kräftigung der Muskulatur 4. Wochen TRI-SET Workout

Ablauf der Trainingseinheit

- A) Erwärmung
- B) TRI-SET Workout
- C) Cool-Down
- D) Stretching

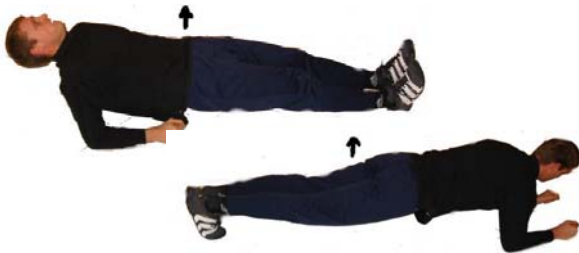
A) Erwärmung: 10 Minuten auf dem:

- **Rotex 140 HF**



Kräftigungsübungen 2-mal je 30 Sekunden:

Unterarmstütz (Vorseitig) (Rückseitigseitig) (Links) (Rechts)



Unterer Bauchmuskel



Oberer Bauchmuskel



Übung: 7
Ad-Abduktoren auf
dem Kreisel
(Bein wechseln)



Übung: 8
Außenrotatoren
mit KH auf dem
Kreisel oder den
AIREX-Kissen
(1-5kg)



B) TRI-SET Workout:

Der TRI-SET Workout (das sind 3 Übungen ohne Pause mit je 1 Satz) puscht die Muskeln, fördert die Kraftausdauer und spart Zeit.

Wähle nicht zu viel Gewicht !

Fällt Dir die letzte Wiederholung leicht, erhöhe das nächste mal das Gewicht.

TRI-SET 1	WH	1.Woche	2.Woche	3.Woche	4.Woche
1. Schrägbankdrücken	8				
2. Flachbankdrücken	8				
3. Bankdrücken, negativ	8				
TRI-SET 2					
1. Latziehen, weiter Obergriff	8				
2. Rudern, mit schulterweiten Obergriff	8				
3. Rudern, mit weitem Obergriff	8				
TRI-SET 3					
1. Schulterpressen	8				
2. Frontheben mit Hantelscheibe	8				
3. Seitheben, reverse	8				
TRI-SET 4					
1. Bizeps-Curls im Obergriff	8				
2. Bizeps-Curls im Untergriff	8				
3. Hammer-Curls	8				
TRI-SET 5					
1. Trizepsdrücken mit Untergriff	8				
2. Trizepsdrücken am Seil	8				
3. Trizepsdrücken im Obergriff	8				
TRI-SET 6					
1. Step-Up mit Kurzhantel	8				
2. Ausfallschritt mit Kurzhantel	8				
3. Kniebeuge mit Langhantelhantel	8				
TRI-SET 7					
1. Wadenheben im Stehen an Multipresse	8				
2. Wadenheben im Sitzen	8				
3. Wadenheben im Ausfallschritt mit KH	8				
TRI-SET 8					
1. Hyperextension mit geradem Rücken	8				
2. Beinbeuger an Sitting Leg Curl	8				
3. Hackenschmidt Kniebeuge	8				

C) 10 Minuten Cool Down im Cardio-Bereich

E) 10 Minuten Stretching

Viel Erfolg