Fitness-Trainingsplan für Name: _____ Jahr: _____

Vor Beginn des Trainings Aufwärmen: Fahrradfahren oder lockeres Sandsacktraining, Stretching
Vor jeder Muskelgruppe (z.B. Beine, Brust, Rücken, Schultern, Arme) leichtes Stretching, Aufwärmsatz mit ½ Gewicht
KG = Anzahl der Scheiben/Platten bzw. bewegtes Gewicht / WH = Anzahl der Wiederholungen (Bewegungen pro Satz)
Ein Satz besteht aus 8 – 12 Wiederholungen, eine Übung besteht aus 3 – 5 Sätzen, eine Muskelgruppe wird mit 1 – 4 verschiedenen Übungen gezielt beansprucht, die Pausen zwischen den Sätzen 30 Sekunden – 1 Minute, sonst 2 – 3 Minuten

Datum		Datum		Datum		Datum		Datum		Datum	
KG	WH	KG	WH	KG	WH	KG	WH	KG	WH	KG	WH
KG	WH	KG	WH	KG	WH	KG	WH	KG	WH	KG	WH
KG	WH	KG	WH	KG	WH	KG	WH	KG	WH	KG	WH
KG	WH	KG	WH	KG	WH	KG	WH	KG	WH	KG	WH
KG	WH	KG	WH	KG	WH	KG	WH	KG	WH	KG	WH
KG	WH	KG	WH	KG	WH	KG	WH	KG	WH	KG	WH
KG	WH	KG	WH	KG	WH	KG	WH	KG	WH	KG	WH
KG	WH	KG	WH	KG	WH	KG	WH	KG	WH	KG	WH

Beine

Beinpresse

Kniebeuge

Beinbeuger

Beinstrecker

Zwischenübungen

Bauch Crunches

Rückenstrecken

Brust

Bankdrücken

Schrägbankdrücken

Butterfly