

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, Aufwärmatz mit 1/2 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

Rücken

Nackenziehen



Rudern



Schulter

Nackendrücken



Seitheben



Arme

Bizepscurl



Konzentrationscurl



freies Trizepsdrücken



Trizepsdrücken Kabel



Unterarme

beugen und strecken

