

Trainingsplan Anfänger



Wiederholungen = 20-25x
Pausenzeit zw. Sätzen: 1-2 Minuten
Sätze pro Muskel: 2 - 3 Sätze

Woche 1 - 8: Ganzkörpertraining - Anfänger Phase 1

Allgemeines Aufwärmen: 8 - 12 Minuten

Möglichkeiten:

- Locker laufen
- Seilspringen
- Radfahren

	Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7
Datum							
Zeit							
Intensität							
Puls							

Hinweis für die Übungsausführung:

Bewegung findet nur im Schulter- und Ellbogengelenk statt, Arme eng am Körper führen

Rückenmuskulatur Pulley Maschine (2)

	Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7
Datum							
Sätze							
Wiederholungen							
Pausenzeit							
Gewicht							

Hinweis für die Übungsausführung:

Hand, Ellbogen und Schulter auf einer Höhe, Ellbogen bis max. Schulterhöhe zurückziehen

Brustmuskulatur Butterfly (5)

	Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7
Datum							
Sätze							
Wiederholungen							
Pausenzeit							
Gewicht							

Schultermuskulatur Butterfly Reverse (5)

Hinweis für die Übungsausführung:

Hand, Ellbogen und Schulter auf einer Höhe, Ellbogen bis max. Schulterhöhe zurückführen

	Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7
Datum							
Sätze							
Wiederholungen							
Pausenzeit							
Gewicht							

Bauchmuskulatur Crunch ohne Hilfsmittel

Hinweis für die Übungsausführung:

90° im Knie- und Hüftgelenk, Schulterblätter sind frei

	Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7
Datum							
Sätze							
Wiederholungen							
Pausenzeit							
Gewicht							

Beinmuskulatur (3)

Hinweis für die Übungsausführung:

Gelenkachse = Maschinenachse, Beine 90° gebeugt

	Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7
Datum							
Sätze							
Wiederholungen							
Pausenzeit							
Gewicht							

Cool Down (Abwärmphase) 6-10 Minuten

Leichtes fahrradfahren oder lockeres gehen auf der Stelle

Pulley Maschine (2)

Beanspruchte Muskulatur:

Zielmuskel: Breiter Rückenmuskel

Hilfsmuskel:

Schulterblattfixatoren, hinterer Schultermuskel, Bizeps

Butterfly (5)

Beanspruchte Muskulatur:

Zielmuskel: Brustmuskel

Hilfsmuskel:

Vorderer Schultermuskel

Butterfly Reverse (5)

Beanspruchte Muskulatur:

Zielmuskel: Schräge Bauchmuskulatur

Hilfsmuskel:

Gesäßmuskel, Schenkelabspreizer

Crunch

Beanspruchte Muskulatur:

Zielmuskel: Bauchmuskeln

Hilfsmuskel:

Keine

Unterarmseitstütz (Zusatzmöglichkeit)

Hinweis für die Übungsausführung:

Statische Übung = Keine Bewegung,

Rumpf und Beine bilden während der gesamten Haltedauer eine Linie

Beanspruchte Muskulatur:

Zielmuskel: Schräge Bauchmuskulatur

Hilfsmuskel:

Gesäßmuskel, Schenkelabspreizer

Leg Extension (3)

Beanspruchte Muskulatur:

Zielmuskel: Schenkelstrecke

Hilfsmuskel:

Keine

Termine, Info und Beratung

Thomas Richter

01577-2929758