

TRAININGSPLAN

GYM



Datum : _____

Trainingszeit: _____

PLAN **A** :

GEWICHT = WEIGHT WIEDERHOLUNGEN = REPS

ÜBUNG	Satz 1		Satz 2		Satz 3		WEIGHT	REPS	WEIGHT	REPS
	WEIGHT	REPS	WEIGHT	REPS	WEIGHT	REPS				
BEINPRESSE										
BANKDRÜCKEN (Multipresse- Flach)										
LATZUG breit										
SCHULTERDRÜCKEN (Maschine / KH)										
BEINBEUGER (Maschine liegend)										
PLANK										

Cardio :

ÜBUNG	DAUER	TEMPO	DISTANZ

Datum : _____

Trainingszeit: _____

PLAN **B** :

Resistance Training	Satz 1		Satz 2		Satz 3		WEIGHT	REPS	WEIGHT	REPS
ÜBUNG	WEIGHT	REPS	WEIGHT	REPS	WEIGHT	REPS				
AUSFALLSCHRITTE (Kurzhandel)										
SCHRÄGBANKDRÜCKEN (Multipresse oder Maschine)										
RUERN AM KABEL (neutraler Griff)										
SEITHEBEN (Maschine/Turm/Kurzhandel)										
BEINSTRECKER (Maschine - sitzend)										
REVERSE CRUNCHES (oder andere Bauchmaschine)										

Cardio :

ÜBUNG	DAUER	TEMPO	DISTANZ