



Trainingsplan

Name, Vorname: _____

Aufwärmphase (Warm up) _____Min.

Ruhepuls: _____ Belastungspuls: _____

HerzKreislauftraining (Ausdauer)

	Datum	Zeit	Niveau	Puls	Datum	Zeit	Niveau	Puls
Fahrrad								
Lateraltrainer								
Rotex								
Crosstrainer								
Stepper								
Oberkörperergometer								
Laufband								
Rudermaschine								

Muskelaufbautraining / Gewebestraffung

	Datum	Anzahl/ Sätze	Wieder- holungen	Gewicht (kg)	Datum	Anzahl/ Sätze	Wieder- holungen	Gewicht (kg)
Sit up (Bauchtrainer)								
Rückenstrecker								
3 in 1 Columna								
Lat Press Down								
Schulterpresse								
Kniestrecker								
Butterfly								
Brustpresse								
Abduktionsmaschine								
Adduktionsmaschine								
Beinstrecker								
Funktionsstemma								
Zugapparat								
Bizep-Maschine								
Seitheber								

Trainingshinweise:

- Bitte bei akuten Beschwerden erst den Arzt konsultieren
- Bei Fragen bitte das Trainingspersonal ansprechen
- > 10 min Kreislauf, Muskeln und Gelenke aufwärmen
- Bitte korrekte Übungsausführung beachten
- Keine schunghaften und ruckartigen Bewegungen ausführen
- Keine Überlastung durch zu hohe Gewichte
- Mit der Belastung ausatmen (keine Pressatmung!)