

Aufbau-Training

Name:		Vorname:		Datum:	14.04.04
-------	--	----------	--	--------	----------

1. Rücken / Trapez / Bizeps	Sätze	Wdh.	Pause					
Latziehen oder Klimmzüge	2	6-10	2 Min.					
Rudern sitzend / LH / KH	2	6-10	2 Min.					
Latziehen zur Brust / revers	2	6-10	2 Min.					
Kreuzheben / Unterer Rücken	3	6-10	2 Min.					
Vorgebeugte Bewegung	3	6-10	2 Min.					
Schulterheben LH / KH / SZ	3	6-10	2 Min.					
Bizeps Curl LH oder SZ	2	6-10	2 Min.					
Scott-Curl / Bizeps Seilzug	2	6-10	2 Min.					
Hammer-Curl / Bizeps KH	2	6-10	2 Min.					

2. Beine / Gesäss / Waden	Sätze	Wdh.	Pause					
Beinpresse / Hackenschmidt	2	6-10	2 Min.					
Kniebeugen LH	2	6-10	2 Min.					
Beinstrecker	2	6-10	2 Min.					
Beinbeuger liegend	2	6-10	2 Min.					
Beinbeuger sitzend	2	6-10	2 Min.					
Beinbeuger liegend Arme oben	2	6-10	2 Min.					
Gesäss / Kreuzheben gestreckt	3	10-15	2 Min.					
Waden stehend	2	15-20	2 Min.					
Waden sitzend	2	15-20	2 Min.					

3. Brust / Schultern / Trizeps	Sätze	Wdh.	Pause					
Flachbank LH oder KH	2	6-10	2 Min.					
Schrägbank LH oder KH	2	6-10	2 Min.					
Kabelzüge oder Fliegende	2	6-10	2 Min.					
Nachendrücken LH oder KH	2	6-10	2 Min.					
Rudern aufrecht LH / Seilzug	2	6-10	2 Min.					
Arnold-Drücken / Seitenheben	2	6-10	2 Min.					
Frontheben LH / KH / Seilzug	2	6-10	2 Min.					
Trizepsdrücken LH oder KH	2	6-10	2 Min.					
Trizepszug / Bankdrücken eng	2	6-10	2 Min.					
Trizeps am Seil / Dips	2	6-10	2 Min.					

4. Tag Ausdauer	Zeit	Puls.					
Cardio-Training (Grundlagen)	30-45 Min.						

Wichtige Infos zum Training:

- Die positive Bewegung zügig (ca 1-2 Sek.), die negative Bewegung langsam (ca. 5-6 Sek.) ausführen.
- Jeden Satz mit maximaler Intensität ausführen und bis zu totalen Muskelversagen gehen.
- Während dem ganzen Satz muss die Muskulatur unter maximaler Spannung stehen.
- Jede Wiederholung sauber, korrekt und nur mit der Zielmuskulatur ausführen.
- An den Endpunkten der Bewegung kurz warten und zusätzlich anspannen.
- Bauch max. 3 x pro Woche mit 4 Sätzen trainieren, wobei die Übungen stets ausgetauscht werden.
- Achten Sie auf reichlich Regenerationszeit (Training z.B. Montag / Dienstag / Donnerstag / Freitag)