

## Diät-Training

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

<b>1. Tag Rücken-Bizeps</b>	<b>Sätze</b>	<b>Wdh.</b>	<b>Pausen</b>					
Latziehen in den Nacken	2	6 - 8	3 Min.					
Rudern sitzend	<b>4</b>	8 - 12	2 Min.					
Latziehen eng zur Brust	2	20-25	1 Min.					
Bizeps Curl LH / KH / SZ	2	6 - 8	3 Min.					
Bizeps Curl am Seilzug	2	8 - 12	2 Min.					
Hammer-Curl KH	2	20-25	1 Min.					

<b>2. Tag Beine-Schultern</b>	<b>Sätze</b>	<b>Wdh.</b>	<b>Pausen</b>					
Beinpresse	2	6 - 8	3 Min.					
Kniebeugen LH	2	8 - 12	2 Min.					
Beinstrecker	2	20-25	1 Min.					
Beinbeuger liegend	2	6 - 8	3 Min.					
Beinbeuger sitzend	2	8 - 12	2 Min.					
Ausfallschritt	2	20-25	1 Min.					
Nackendrücken LH / KH	2	6 - 8	3 Min.					
Seitheben KH / Maschine	2	8 - 12	2 Min.					
Seitheben vorgebeugt	2	20-25	1 Min.					

<b>3. Tag Brust-Trizeps</b>	<b>Sätze</b>	<b>Wdh.</b>	<b>Pausen</b>					
Flachbankdrücken LH	2	6 - 8	3 Min.					
Schrägbank LH 30°	<b>4</b>	8 - 12	2 Min.					
Butterfly	2	20-25	1 Min.					
Trizepsdrücken liegend LH	2	6 - 8	3 Min.					
Trizeps über Kopf am Seilzug	2	8 - 12	2 Min.					
Trizepsdrücken am Seilzug	2	20-25	1 Min.					

<b>Nach jedem Training</b>	<b>Zeit</b>	<b>Puls.</b>					
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 )