Trainingsplan von

Persönliche Daten:

Aufnahmedatum:

Körpergrösse:	cm	Brustumfang:	cm
Körpergewicht:	kg	Taille:	cm
Körperfettanteil:	%	Oberarm:	cm
Supplemente:			

GSFOOD
SPORTERNÄHRUNG & BERATUNG
Tel 052 202 25 00 / info@gsfood.ch / www.gsfood.ch

AllgemeineTrainingsparameter:

Trainingsziel:	Muskelaufbau	Repetitionsmaximum (RM)	8 bis 12
Trainingsmethode:	Pyramide	Wiederholung pro Satz:	12
Leistungsstufe:	Fortgeschritten	Pause zwischen den Sätzen:	2-3 min.
Trainingssystem:	2er Split	Pause zwischen den Tr'einheit:	48 Std.

Spezielle Trainingsparameter:

Trainingshäufigkeit pro Woche:	3 bis 4		
Übungen/Muskelgruppe:	1 bis 3		
Sätze pro Übung:	3 bis 4		
Arbeitweise:	exz. betont		

Aufwärmen (warm up):

Dauer:	Gerät:	Intensität :	Trainingsphase					
	Crosstrainer	220-Alter, davon 65%	Woche 1	Woche 2	Woche 3	Woche 4	Woche 5	Woche 6
1. Tag: Brust, Schulter, Beine			Trainingsgewichte					
Index	Repetitionsmaximum		12	12	10	10	8	8

Abwärmen (cool down) / Ausdauer

Dauer:	Gerät:	Intensität (b/min.):	Total Min.	Total Min.	Total Min.	Total Min.	Total Min.	Total Min.
	Fahrrad oder Crosstrainer	220-Alter, davon 70%						

GS FOOD
SPORTERNÄHRUNG & BERATUNG

Übung:											
Datum:	W	W	W	W	W	W	W	W	W	W	W