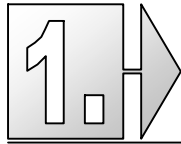


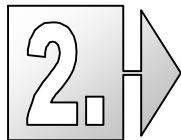
2. Tage Trainingsplan Newcomer

Name: _____ Vorname: _____ Datum: _____



Warm-up

Erwärmug / Lockerung / Dehnung /
Fahrrad ca. 5-10 Minuten / Bauchtraining 2-3 Sätze



Muskeltraining:

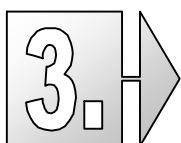
Pausen	2	Minuten	Sätze	2-3
Dauer	12-15	Wochen		

Beim erste Plan sollten die Wiederholungen pro Satz im Kraftausdauerbereich, bei 12-15, liegen. Die Gründe hierfür sind ganz plausibel: der Körper, allen voran die Gelenke, Sehnen und Bänder müssen sich erstmal an die neuen Bewegungen und die zu bewältigende Gewichte gewöhnen und der Trainierende die richtigen Übungsausführungen erlernen.

Das Training sollte maximal 60 Minuten dauern vor einer Trainingseinheit ist eine Aufwärmung von 5-10 angemessen, wird eine neue Muskelgruppe trainiert, so sind vor der ersten Übung ein bis zwei Erwärmungssätze auszuführen

1. Tag Brust-Rücken Schultern	Wdh.	Gewicht
Flachbank KH	8-12	
Schrägbank KH	8-12	
Butterfly	12-15	
Latziehen zur Brust	8-12	
Rudern sitzend	8-12	
Rückenstreckermaschine	12-15	
Nackendrücken	8-12	
Seitheben KH	8-12	
Rudern aufrecht	12-15	

2. Tag Beine-Bizeps-Trizeps	Wdh.	Gewicht
Hackenschmidt Maschine	8-12	
Beinpressmaschine	8-12	
Beinstrecker	8-12	
Beinbeuger	8-12	
Waden sitzend	12-15	
Bizeps-Curl	8-12	
Scott-Curl	10-15	
Trizepszug	8-12	
Einarmiges Trizepsdrücken	10-15	



»Lockerung

»Dehnung

»Entspannung