



TRAININGSPLAN



























































WICHTIG: VOR DEM SPORT IMMER AUFWÄRMEN
NACH DEM SPORT DEHNEN

Diät-Tag

Krafttraining

Ausdauer

Cross-Workout

1	MO	DI KRAFTTRAINING ÜBUNGEN	MI	DO AUSDAUER ÜBUNGEN	FR	SA CROSS-WORKOUT ÜBUNGEN	SO	
		<div><p>Ausstoßen 1 Satz = 10-15 Wdh</p></div> <div><p>Rudern vorgebeugt 1 Satz = 10-15 Wdh</p></div> <div><p>Beckenlift 1 Satz = 10-15 Wdh</p></div> <div><p>Brücke 3 Sek. halten 1 Satz = 10-15 Wdh</p></div> <div>Je Übung 5 Sätze dazw. 30-60 Sek. Pause</div> <td></td> <td><div><p>Hampelmann</p></div><div><p>Fersen anziehen</p></div><div><p>Box-Schritt</p></div><div><p>Kniehebelauf</p></div><div>Jede Übung 2 - 4 Min. dazw. 1-2 Min. Pause</div><td></td><td></td><td><div><p>Kniebeugen 1 Satz = 10-15 Wdh</p></div><div><p>Liegestütz 1 Satz = 10-15 Wdh</p></div><div><p>Situps 1 Satz = 10-15 Wdh</p></div><div>So viel du kannst in 10 Min.</div><td></td></td></td>		<div><p>Hampelmann</p></div> <div><p>Fersen anziehen</p></div> <div><p>Box-Schritt</p></div> <div><p>Kniehebelauf</p></div> <div>Jede Übung 2 - 4 Min. dazw. 1-2 Min. Pause</div> <td></td> <td></td> <td><div><p>Kniebeugen 1 Satz = 10-15 Wdh</p></div><div><p>Liegestütz 1 Satz = 10-15 Wdh</p></div><div><p>Situps 1 Satz = 10-15 Wdh</p></div><div>So viel du kannst in 10 Min.</div><td></td></td>			<div><p>Kniebeugen 1 Satz = 10-15 Wdh</p></div> <div><p>Liegestütz 1 Satz = 10-15 Wdh</p></div> <div><p>Situps 1 Satz = 10-15 Wdh</p></div> <div>So viel du kannst in 10 Min.</div> <td></td>	
2	MO KRAFTTRAINING ÜBUNGEN	DI	MI AUSDAUER ÜBUNGEN	DO	FR CROSS-WORKOUT ÜBUNGEN	SA	SO KRAFTTRAINING ÜBUNGEN	
	<div><p>Ausstoßen 1 Satz = 10-15 Wdh</p></div> <div><p>Rudern vorgebeugt 1 Satz = 10-15 Wdh</p></div> <div><p>Beckenlift 1 Satz = 10-15 Wdh</p></div> <div><p>Brücke 3 Sek. halten 1 Satz = 10-15 Wdh</p></div> <div>Je Übung 5 Sätze dazw. 30-60 Sek. Pause</div> <td></td> <td><div><p>Hampelmann</p></div><div><p>Fersen anziehen</p></div><div><p>Box-Schritt</p></div><div><p>Kniehebelauf</p></div><div>Jede Übung 2 - 4 Min. dazw. 1-2 Min. Pause</div><td></td><td><div><p>Kniebeugen 1 Satz = 10-15 Wdh</p></div><div><p>Liegestütz 1 Satz = 10-15 Wdh</p></div><div><p>Situps 1 Satz = 10-15 Wdh</p></div><div>So viel du kannst in 10 Min.</div><td></td><td><div><p>Ausstoßen 1 Satz = 10-15 Wdh</p></div><div><p>Rudern vorgebeugt 1 Satz = 10-15 Wdh</p></div><div><p>Beckenlift 1 Satz = 10-15 Wdh</p></div><div><p>Brücke 3 Sek. halten 1 Satz = 10-15 Wdh</p></div><div>Je Übung 5 Sätze dazw. 30-60 Sek. Pause</div></td></td></td>		<div><p>Hampelmann</p></div> <div><p>Fersen anziehen</p></div> <div><p>Box-Schritt</p></div> <div><p>Kniehebelauf</p></div> <div>Jede Übung 2 - 4 Min. dazw. 1-2 Min. Pause</div> <td></td> <td><div><p>Kniebeugen 1 Satz = 10-15 Wdh</p></div><div><p>Liegestütz 1 Satz = 10-15 Wdh</p></div><div><p>Situps 1 Satz = 10-15 Wdh</p></div><div>So viel du kannst in 10 Min.</div><td></td><td><div><p>Ausstoßen 1 Satz = 10-15 Wdh</p></div><div><p>Rudern vorgebeugt 1 Satz = 10-15 Wdh</p></div><div><p>Beckenlift 1 Satz = 10-15 Wdh</p></div><div><p>Brücke 3 Sek. halten 1 Satz = 10-15 Wdh</p></div><div>Je Übung 5 Sätze dazw. 30-60 Sek. Pause</div></td></td>		<div><p>Kniebeugen 1 Satz = 10-15 Wdh</p></div> <div><p>Liegestütz 1 Satz = 10-15 Wdh</p></div> <div><p>Situps 1 Satz = 10-15 Wdh</p></div> <div>So viel du kannst in 10 Min.</div> <td></td> <td><div><p>Ausstoßen 1 Satz = 10-15 Wdh</p></div><div><p>Rudern vorgebeugt 1 Satz = 10-15 Wdh</p></div><div><p>Beckenlift 1 Satz = 10-15 Wdh</p></div><div><p>Brücke 3 Sek. halten 1 Satz = 10-15 Wdh</p></div><div>Je Übung 5 Sätze dazw. 30-60 Sek. Pause</div></td>		<div><p>Ausstoßen 1 Satz = 10-15 Wdh</p></div> <div><p>Rudern vorgebeugt 1 Satz = 10-15 Wdh</p></div> <div><p>Beckenlift 1 Satz = 10-15 Wdh</p></div> <div><p>Brücke 3 Sek. halten 1 Satz = 10-15 Wdh</p></div> <div>Je Übung 5 Sätze dazw. 30-60 Sek. Pause</div>	
3	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO	
4	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO	
5	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO	
6	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO	
7	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO	
8	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO	