



TRAININGSPLAN

WICHTIG: VOR DEM SPORT IMMER AUFWÄRMEN
NACH DEM SPORT DEHNEN

Diat-Tag
Krafttraining
Ausdauer
Cross-Workout

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