

4er SPLIT KRAFTAUSDAUER

* Grundlagen Ausdauer *

Sport-Vitamine-Shop ©

AUFWÄRMEN: 5 Minuten auf dem Radergometer oder Laufband aufwärmen.

BEINBE

Übung	Sätze	WH	Intensität	Pause	Gewicht	Gewicht	Gewicht
Kniebeuge	2	25	Bis zum Muskelversagen	1 Min			
Beincurls	2	30					
Beinstrecker	2	30					
Wadenheben stehend	2	50					

RÜCKEN

Übung	Sätze	WH	Intensität	Pause	Gewicht	Gewicht	Gewicht
Klimmzüge	2	25	Bis zum Muskelversagen	1 Min			
Latziehen hinter Kopf	2	30					
Hyperextension an der Bank	2	30					

BRUST

Übung	Sätze	WH	Intensität	Pause	Gewicht	Gewicht	Gewicht
Bankdrücken	2	30	Bis zum Muskelversagen	1 Min			
Fliegende	2	25					

SCHULTERN, BITZEPS & TRIZEPS

Übung	Sätze	WH	Intensität	Pause	Gewicht	Gewicht	Gewicht
Bizepscurls	2	30	Bis zum Muskelversagen	1 Min			
Schulterdrücken	2	25					
Trizepsdrücken am Kabelzug	2	30					

BAUCH

Übung	Sätze	WH	Intensität	Pause	Gewicht	Gewicht	Gewicht
Crunches	2	30	Bis zum Muskelversagen	1 Min			

ABWÄRMEN: Nach dem Training 10 – 15 Minuten Coll-Down für eine schnellere Regeneration durchführen!

Empfehlung

Pre Workout: 1 Portion Whey Protein + L-Glutamine + BCAA

Post Workout: 1 Portion Whey Protein + L-Glutamine + BCAA

© <http://www.sport-vitamine-shop.com>

4er SPLIT KRAFTAUSDAUER

* Grundlagen Kraft *

Sport-Vitamine-Shop ©

AUFWÄRMEN: 5 Minuten auf dem Radergometer oder Laufband aufwärmen.

RÜCKEN

Übung	Sätze	WH	Intensität	Pause	Gewicht	Gewicht	Gewicht
Klimmzüge	3	15	Bis zum Muskelversagen	2 Min			

BRUST

Übung	Sätze	WH	Intensität	Pause	Gewicht	Gewicht	Gewicht
Überzüge gestreckt	3	15	Bis zum Muskelversagen	2 Min			
Schrägbankdrücken	3	15					

SCHULTERN

Übung	Sätze	WH	Intensität	Pause	Gewicht	Gewicht	Gewicht
Schulterdrücken	3	15	Bis zum Muskelversagen	2 Min			
Seitheben	3	15					

BEINE & WADEN

Übung	Sätze	WH	Intensität	Pause	Gewicht	Gewicht	Gewicht
Kniebeuge	3	15	Bis zum Muskelversagen	2 Min			
Wadenheben einbeinig	3	15					

BAUCH

Übung	Sätze	WH	Intensität	Pause	Gewicht	Gewicht	Gewicht
Beinheben	3	15	Bis zum Muskelversagen	2 Min			

ABWÄRMEN: Nach dem Training 10 – 15 Minuten Coll-Down für eine schnellere Regeneration durchführen!

Empfehlung

Pre Workout: 1 Portion Whey Protein + L-Glutamine + BCAA

Post Workout: 1 Portion Whey Protein + L-Glutamine + BCAA

4er SPLIT KRAFTAUSDAUER

* **Grundlagen** Ausdauertraining *

Sport-Vitamine-Shop ©

Woche	Warm-Up	Intervalle	Intervalldauer	Pausendauer	Cool Down	Gesamtzeit
1	6 min	5	45 sek	90 sek	5 min	21 min
2	6 min	6	45 sek	90 sek	5 min	23 min
3	6 min	7	45 sek	90 sek	5 min	25 min
4	6 min	8	45 sek	90 sek	5 min	27 min
5	6 min	9	45 sek	90 sek	5 min	30 min
6	6 min	10	45 sek	90 sek	5 min	32 min
7	6 min	11	45 sek	80 sek	5 min	33 min
8	6 min	12	45 sek	70 sek	5 min	33 min
9	6 min	13	45 sek	65 sek	5 min	34 min
10	6 min	14	45 sek	60 sek	5 min	35 min
11	6 min	15	45 sek	55 sek	5 min	35 min
12	6 min	16	45 sek	50 sek	5 min	35 min

Empfehlung

Pre Workout: 1 Portion Whey Protein + L-Glutamine + BCAA

Post Workout: 1 Portion Whey Protein + L-Glutamine + BCAA

4er SPLIT KRAFTAUSDAUER

* Grundlagen Kraft *

Sport-Vitamine-Shop ©

AUFWÄRMEN: 5 Minuten auf dem Radergometer oder Laufband aufwärmen.

BEINE

Übung	Sätze	WH	Intensität	Pause	Gewicht	Gewicht	Gewicht
Kniebeuge	3	15	Bis zum Muskelversagen	2 Min			
Ausfallschritte	3	15					

BRUST

Übung	Sätze	WH	Intensität	Pause	Gewicht	Gewicht	Gewicht
Bankdrücken	3	15	Bis zum Muskelversagen	2 Min			

RÜCKEN

Übung	Sätze	WH	Intensität	Pause	Gewicht	Gewicht	Gewicht
Rudern	3	15	Bis zum Muskelversagen	2 Min			

TRITEPS & BIZEPS

Übung	Sätze	WH	Intensität	Pause	Gewicht	Gewicht	Gewicht
Trizepsdrücken hinter Kopf	3	15	Bis zum Muskelversagen	2 Min			
Bizepscurls	3	15					

BAUCH

Übung	Sätze	WH	Intensität	Pause	Gewicht	Gewicht	Gewicht
Crunches am Boden	3	15	Bis zum Muskelversagen	2 Min			
Revers Crunches am Boden	3	15					

ABWÄRMEN: Nach dem Training 10 – 15 Minuten Coll-Down für eine schnellere Regeneration durchführen!

Empfehlung

Pre Workout: 1 Portion Whey Protein + L-Glutamine + BCAA

Post Workout: 1 Portion Whey Protein + L-Glutamine + BCAA