

Trainingstagebuch: Summer-Sixpack

* Grundlagen Ausdauertraining *

Woche	Warm-Up	Intervalle	Intervalldauer	Pausendauer	Cool Down	Gesamtzeit ca:
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	29 min
6	6 min	10	45 sek	90 sek	5 min	31 min
7	6 min	10	45 sek	80 sek	5 min	28 min
8	6 min	10	45 sek	70 sek	5 min	27 min
9	6 min	10	45 sek	65 sek	5 min	26 min
10	6 min	10	45 sek	60 sek	5 min	26 min

* Kraft-Trainingsprogramm *

	1.Woche	2.Woche	3.Woche	4.Woche	5.Woche	6.Woche
Kniebeuge						
Beincurl						
Beinstrecker						
Wadenheben stehend						
Klimmzüge						
Latziehen hinter Kopf						
Hyperextension						
Bankdrücken KH						
Schulterdrücken KH						
Bizepscurl KH						
Trizepsdrücken am Kabelzug						
Crunches						

Das maßgeschneiderte Trainingsprogramm

Sport-Vitamine-Shop.com

Trainingstagebuch: Summer-Sixpack

* 2er Split Kraft-Trainingsprogramm

1. Tag	7.Woche	8.Woche	9.Woche	10.Woche	11.Woche	12.Woche
Klimmzüge						
Überzüge gestreckt KH						
KH Schulterdrücken stehend						
Seitheben KH						
Schrägbankdrücken						
Kniebeuge mit KH						
Wadenheben einbeinig KH						
Beinheben						

2. Tag	7.Woche	8.Woche	9.Woche	10.Woche	11.Woche	12.Woche
Kniebeuge						
Ausfallschritte KH						
Bankdrücken LH						
KH Rudern						
Trizepsdrücken KH hinter Kopf						
Bizepscurl KH						
Revers Crunches am Boden						
Crunches am Boden						

Ihr Trainingsplan

	weniger Fett	mehr Kraft	dickere Muskeln
Wiederholungen	15 bis 25	10 bis 15	6 bis 12
Sätze	2 bis 3	1 bis 4	3 bis 4
Pause	30 – 60 aktiv	30 – 60	60 – 180

Das maßgeschneiderte Trainingsprogramm

Sport-Vitamine-Shop.com