

Name:

Trainingsplan von xx.xx.xxxx bis xx.xx.xxxx

Übungen / Wiederholungszahlen						
Bankdrücken 3x12						
Kniebeugen 3x15						
Klimmzüge 3x10						
Military Press 3x12						
French Press 1x12						
Langhantel Curls 1x12						

#### Zusätzliche Hinweise:

- Es wird 3-4 Mal pro Woche trainiert. Immer mindestens 1 Tag Pause zwischen den Traininseinheiten. Empfehlung jeden zweiten Tag: Montag, Mittwoch, Freitag, Sonntag, Dienstag, Donnerstag, usw.
- Die Pausenzeiten sollten zwischen den Sätzen bei maximal 2 Minuten liegen. Bei Kniebeugen und Kreuzheben sind auch 3 Minuten erlaubt.
- Es muss immer mit einwandfreier Technik trainiert werden. Bei offenen Fragen zur Technik besuche [www.online-fitness-coachhing.com](http://www.online-fitness-coachhing.com) und schau dir die Übungsbeschreibungen an.
- Die Trainingsgewichte werden in jedem Training um 2,5Kg gesteigert. Sollte das nicht möglich sein wird n jedem Training 1-2 Wiederholungen pro Satz mehr gemacht bis genug Kraft vorhanden ist um wieder das Gewicht zu erhöhen.
- Der Bauch wird bei den Grundübungen schon genug mit trainiert, sollte Bauch jedoch eine persönliche Schwäche sein kann an jedes zweite Training noch 1-2 Sätze Bauchtraining angehängt werden.