

TRAININGSPLAN

Name:	Trainingsziel:
Alter:	Trainingsumfang:
Datum:	HF Max:
Trainer:	HF Fettverbrennung:
Nächster Plan:	HF Kondition:



Übungen		Zeit	Stufe	Kmh	Rpm
Cardio	1 Laufband				
	2 Crosstrainer				
	3 Sitzfahrrad				
	4 Liegefahrrad				

		Sitz	Kg	Sätze	Wdhl.
Beine	20 Leg Press				
	21 Leg Curl				
	22 Leg Extension				
	24 Glute				
	25 Adductor				
	26 Abductor				
	27 Rotary Calf				
	28 Multi Hip				
Kniebeugegeständer					

		Sitz	Kg	Sätze	Wdhl.
Rücken	30 Low Row				
	31 Upper Back				
	32 Lat Machine				
	33 Vertical Traction				
	34 Pull Down				
	35 Lower Back				
	36 Pulley				
	40 Extensionsbank				
Klimmzug-/Dipsmaschine					

Übungen		Sitz	Kg	Sätze	Wdhl.
Brust	43 Chest Press				
	45 Chest Incline				
	46 Pectoral				
	Multipresse				
	Crossover				
	Bankdrücken frei				
Schrägbankdrücken frei					

		Sitz	Kg	Sätze	Wdhl.
Arme	62 Arm Extension				
	71 Arm Curl				
	Trizeps Turm				
Kurzhandeln					

		Sitz	Kg	Sätze	Wdhl.
Schulter	51 Delts Machine				
	52 Shoulder Press				
	Crossover				

		Sitz	Kg	Sätze	Wdhl.
Bauch	12 Bauchbank				
	14 Abdominal Crunch				
	15 Total Abdominal				
	16 Rotary Torso				
	Crunch frei gerade				
	Crunch frei schräg				

Anamnese

Risiken

Übergewicht?	Ja	nein
Raucher?	Ja	nein
Epilepsie?	Ja	nein

Herz- Kreislaufsystem

Blutdruck?	Hoch	niedrig
Infarkt?	Ja	nein
Rhythmusstörung?	Ja	nein
Schrittmacher?	Ja	nein

Skelett

Skoliose?	Ja	nein
Bandscheibenvorfall?	Ja	nein
Bechterew?	Ja	nein
Scheuermann?	Ja	nein
Meniskus?	Ja	nein
Kreuzband?	Ja	nein
Knorpel?	Ja	nein
Sprungelenk?	Ja	nein
Schulter?	Ja	nein

Sonstiges

Cholesterin?	Ja	nein
Rheuma?	Ja	nein
Medikamente?	Ja	nein
