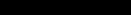


RED GYM | Shape your Body 01

Startdatum	Uhrzeit 16	Enddatum
------------	------------	----------

The logo for Red Gym, featuring the word "red" in a bold, lowercase, italicized sans-serif font, followed by "GYM" in a smaller, uppercase, sans-serif font inside a red rectangular box.

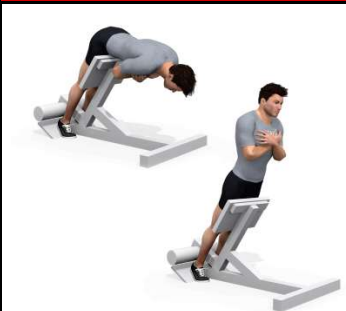
Tag 1	Datum	/	/	/	/	/	/
-------	-------	---	---	---	---	---	---

Cardio frei Herz-Kreislauf-System



Dauer	00:10:00						
Distanz	0						
Speed	0						
Kcal							
Notiz	Trainer Notiz: WARM UP						

Rückenstrecken - niedrig Unterer Rücken - Hintere Oberschenkelmuskulatur, Gesäßmuskel



Set 1	12 x						
Set 2	12 x						
Set 3	12 x						

Hip thrust machine	Gesäßmuskel - Quadrizeps, Unterer Rücken
--------------------	--



Set 1	12 x						
Set 2	12 x						
Set 3	12 x						
Notiz	Trainer Notiz: Hammer Strength Plat Loaded.						

Kniebeugen - Smith Maschine	Quadrizeps, Gesäßmuskel - Beine, Unterer Rücken
-----------------------------	---



Set 1	12 x						
Set 2	12 x						
Set 3	12 x						
Notiz	Trainer Notiz: Knie zeigen über Fussspitzen, Ausatmen bei Drücken, Stand: Schulterbreit etwas vor der Stange.						

Beinbeuger, liegend, am Gerät	Hintere Oberschenkelmuskulatur
-------------------------------	--------------------------------

Hintere Oberschenkelmuskulatur



Set 1	12 x						
Set 2	12 x						
Set 3	12 x						
Notiz	Trainer Notiz: Knieposition: Kniescheiben-Oberseite berührt Polsterrand. Fussgelenk in Flexion halten. Ausatmen bei Ziehen. Bauch anspannen damit nicht in Hohlkreuz..						

Beinstrecken, sitzend	Quadrizeps
-----------------------	------------

Quadrizeps



Set 1	12 x						
Set 2	12 x						
Set 3	12 x						
Notiz	Trainer Notiz: Position: Kniekehle in Polsterrand, Startposition A, Rolle auf Schienbein.						

Beinadduktionsgerät	Adduktor
---------------------	----------

Adduktor



Set 1	12 x						
Set 2	12 x						
Set 3	12 x						
Notiz							

Beinabduktionsgerät	Abduktor
---------------------	----------

Abduktor



Set 1	12 x						
Set 2	12 x						
Set 3	12 x						
Notiz							

Bankdrücken - Kurzhanteln Brustkorb - Trizeps

Brustkorb - Trizeps



Set 1	12 x						
Set 2	12 x						
Set 3	12 x						
Notiz	Trainer Notiz: Schultern sind und bleiben während gesamter Bewegung gesetzt. Bewegung: Ellenbogen bis seitlich an Körpermittelachse führen. Ausatmen wenn wir drücken.						

Trizepsdrücken mit Seilrolle	Trizeps
------------------------------	---------

Trizeps



Set 1	12 x						
Set 2	12 x						
Set 3	12 x						
Notiz	Trainer Notiz: Ellenbogen bleiben seitlich an Körper fixiert. Maximaler Bewegungsradius in Ellenbogengelenk.						

Lat-pulldown	Großer Rückenmuskel - Bizeps, Rücken
--------------	--------------------------------------

Großer Rückenmuskel - Bizeps, Rücken



Set 1	12 x						
Set 2	12 x						
Set 3	12 x						
Notiz	Trainer Notiz: Latzug. Breiter Griff. Brustbein hoch. Bewegung bis kurz unterhalb Kinn. Stell Dir in der Bewegung vor: Du ziehst Dich selber hoch....						

Waagerechtes Rudern - Seilrolle	Oberer Rücken - Bizeps, Schultern, hinten, Großer Rückenmuskel
---------------------------------	--

Oberer Rücken - Bizeps, Schultern, hinten, Großer Rückenmuskel



Set 1	12 x						
Set 2	12 x						
Set 3	12 x						
Notiz	Trainer Notiz: Rücken ist IMMER gerade wenn wir Gewicht abheben. Insbesondere beim Abheben und Zurückgeben des Gewichts..						

Knieheben, seitlich, Kapitänsstuhl	Schräge Bauchmuskeln - Alle Bauchmuskeln
------------------------------------	--

Schräge Bauchmuskeln - Alle Bauchmuskeln



Set 1	12 x						
Set 2	12 x						
Set 3	12 x						
Notiz	Trainer Notiz: Li + Re abwechseln.						

Sit Ups an der Negativbank Bauchmuskeln - Gerade Bauchmuskeln

Bauchmuskeln - Gerade Bauchmuskeln



Set 1	12 x						
Set 2	12 x						
Set 3	12 x						
Notiz	Trainer Notiz: Crunch, ohne Aktivierung der Hüftflexoren..						

Russian twist - MB	Schräge Bauchmuskeln - Alle Bauchmuskeln, Unterer Rücken
--------------------	--

Russian twist - MB	Schräge Bauchmuskeln - Alle Bauchmuskeln, Unterer Rücken
--------------------	--



Notiz

12 x	
------	--

Trainer Notiz: Wall Ball 2-4 kg.
