

Trainingsplan

RED GYM | Weight Loss 02

Ziel	Gewichtsreduktion	
Startdatum	Uhrzeit 16	Enddatum
Anleitung	Langfristige Gewichtsreduktion und Grundkonditionierung. Trainingsniveau: Fortgeschrittene Trainingshäufigkeit: 3 x pro Woche Ausbelastungsgrad: submaximal. Ziel: wir versuchen möglichst während gesamter Trainingseinheit in Bewegung zu bleiben. Anstelle Satzpausen machen wir jeweils eine andere Übung (sofern mit der Centerauslastung möglich). Merke: Puls bleibt immer erhöht. Keine Pausen	

Aktivitäten, die mit diesem Zeichen und mit derselben Nummer gekennzeichnet sind, gehören als Superset oder Circuit zusammen. Falls du Fragen hast, bitte deinen Trainer um weitere Erklärungen

Tag 1	Datum	/	/	/	/	/	/	/	/	
Treppensteigen					Herz-Kreislauf-System - Gesäßmuskel					
	Dauer	00:10:00								
	Distanz	0								
	Speed	0								
	Kcal									
	Notiz									

Sit Ups an der Negativbank		Bauchmuskeln - Gerade Bauchmuskeln							
1	Set 1	12 x							
	Set 2	12 x							
	Set 3	12 x							
	Notiz	Trainer Notiz: Negativer Bank.							

Kniebeugen - Smith Maschine		Quadrizeps, Gesäßmuskel - Beine, Unterer Rücken							
1	Set 1	12 x							
	Set 2	12 x							
	Set 3	12 x							
	Notiz	Trainer Notiz: Schulterbreiter Stand. Füße leicht aussenrotiert. Knie zeigen während Bewegung immer über Fußspitzen.							

Rückenstrecken - niedrig		Unterer Rücken - Hintere Oberschenkelmuskulatur, Gesäßmuskel							
2	Set 1	12 x							
	Set 2	12 x							
	Set 3	12 x							
	Notiz	Trainer Notiz: 45 Back Extension.							

Beinheben, Kapitänsstuhl

Alle Bauchmuskeln



2 ↻

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

Beinstrecken, sitzend

Quadrizeps

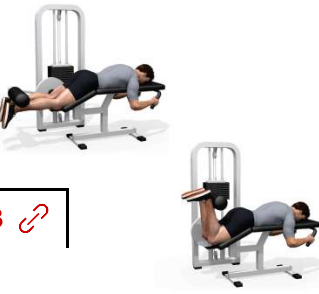


3 ↻

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

Beinbeuger, liegend, am Gerät

Hintere Oberschenkelmuskulatur



3 ↻

Set 1	12 x							
Set 2	12 x							
Set 3	12 x							
Notiz	Trainer Notiz: Kniescheiben-Oberseite berührt den unteren Polsterrand vom Gerät. Fussgelenke bleiben während Bewegung in Flexion.							

Brustdrücken, sitzend

Brustkorb - Trizeps, Schultern, vorne



Set 1	12 x							
Set 2	12 x							
Set 3	12 x							
Notiz	Trainer Notiz: Schulter bleiben gesetzt.							

Lat-pulldown

Großer Rückenmuskel - Bizeps, Rücken



4 ↻

Set 1	12 x							
Set 2	12 x							
Set 3	12 x							
Notiz	Trainer Notiz: Latzug. Breiter Griff. Ziehen bis kurz unterhalb von Kinn. Offener Brustkorb..							

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

Trizeps



Set 1	12 x						
Set 2	12 x						
Set 3	12 x						
Notiz	Trainer Notiz: Kabelzug verstellbar mit Triceps Seil.						

Crosstrainer	Herz-Kreislauf-System - Ganzer Körper
--------------	---------------------------------------

Herz-Kreislauf-System - Ganzer Körper



Dauer	00:30:00						
Distanz	0						
Speed	0						
Kcal							
Notiz	Trainer Notiz: Cardioeinheit 30 min! Letzten 5-10 min, Cool Down = Halbe Intensität!.						