Trainingsplan

Full Body Women

Advanced

Programm Start

Date

Häufigkeit: 3 x pro Woche

Dauer in [Wo] **8**

Pausenlänge [s]: 60

Geschwindigkeit [s] 1-0-1

Ausdauer / Endurance

Warm-up	**10 min**	**140 bpm**
Cardio	**0 min**	**- bpm**
Cool Down	**5 min**	**120 bpm**

spez. Cardioplanung

athletic.ch fitness

	Split	Gerät Nr		Date	Woche 1 / 2	Date	Date	Woche 3 / 4	Date	Date	Woche 5 / 6	Date	Date	Woche 7 / 8	Date
Warm UP	A	-	WH												
			Gew												
			OK												
Kniebeuge	A	85	WH	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	
Squat Free			Gew												
			OK												
laufender Ausfallschritt KH	A	-	WH	12	12			12	12			12	12		
Farmers Walk			Gew												
			OK												
	A	53	WH	12	12	12		12	12	12		12	12	12	
Glute Cable			Gew												
alternativ Glute Nr. 2			OK												
Beinbeuger Goliath	A	62	WH	12	12			12	12			12	12		
Leg Curl Goliath			Gew												
			OK												
Beinstrecker	A	5	WH	12	12			12	12			12	12		
Leg Extension			Gew												
			OK												
Adduction	A	6	WH	12	12			12	12			12	12		
			Gew												
			OK												
Abduction	A	7	WH	12	12			12	12			12	12		
			Gew												
			OK												

Bankdrücken KH **Bench Press Dumbbell**	A	**86**	WH	12	12	12					12	12	12					12	12	12					12	12	12				
			Gew	12	12	12					13	13	13					14	14	14					16	16	16				
			OK																												
Armstrecken Kabel **Trizeps Extension Cable**	A	**53**	WH	12	12						12	12						12	12						12	12					
			Gew	12.5	12.5						12.5	12.5						15	15						15	15					
			OK																												
Latissimus	A	**14**	WH	12	12	12					12	12	12					12	12	12					12	12	12				
			Gew	30	30	30					35	35	35					35	35	35					40	40	40				
			OK																												
Rudern tief **Low Row** Hammer Strength	A	**26**	WH	12	12						12	12						12	12						12	12					
			Gew	30	30						32.5	32.5						35	35						40	40					
			OK																												
Beinheben **Leg raises**	A	**46**	WH	20	20						20	20						20	20						20	20					
			Gew	1	1						1	1						1	1						1	1					
			OK																												
Bauchbank **Abdominal Bench**	A	**42**	WH	20	20	20	20				20	20	20	20				20	20	20	20				20	20	20	20			
			Gew	1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1			
			OK																												
seitliches Aufrichten **Lateral Flex**	A	**43**	WH	20	20						20	20						20	20						20	20					
			Gew	1	1						1	1						1	1						1	1					
			OK																												
Rückenaufrichten **45° Back Extension**	A	**44**	WH	20	20						20	20						20	20						20	20					
			Gew	1	1						1	1						1	1						1	1					
			OK																												
Cool Down / Stretching	A	**-**	WH																												
			Gew																												
			OK																												