











# Trainingsplan

Ganzkörper			Gewicht
	<b>Tippen</b>	<b>Aufwärmen</b>	
	<i>Intensität mittel halten (ein Mittelwert zwischen leichte Intensität und maximale Anstrengung)</i>	1. Satz 30 Sek.	
		2. Satz 30 Sek.	
		3. Satz 30 Sek.	
	<b>Kickback`s</b>	<b>Aufwärmen</b>	
	<i>Stehend Füße im Wechsel an den Po</i>	1. Satz 30 Sek.	
		2. Satz 30 Sek.	
		3. Satz 30 Sek.	
	<b>Sprung aus Kniebeugeposition</b>	<b>Beine(1)</b>	
	<i>Gewicht auf die Verse verlagern Zehenspitzen leicht nach außen Rücken gerade Knie richtung Zehenspitzen Blick geradeaus gerichtet</i>	1. Satz 8 Wdh.	
		2. Satz 8 Wdh.	
		3. Satz 8 Wdh.	
	<b>Liegestütz</b>	<b>Brust(1)</b>	
	<i>Arme in Liegestütz-Position Hände auf Brusthöhe positionieren Rücken gerade lassen Kopf in Verlängerung zur Wirbelsäule In unterster Position kurz halten</i>	1. Satz 10 Wdh.	
		2. Satz 10 Wdh.	
		3. Satz 10 Wdh.	
	<b>Kurzhandelcurls</b>	<b>Supersatz(1) Bizeps(1)</b>	
	<i>Handgelenke fixieren Oberarme eng am Körper fixieren Schulterblätter zusammenziehen Leicht in die Knie gehen Hüftbreiter stand</i>	1. Satz 20 Wdh.	
		2. Satz 20 Wdh.	
		3. Satz 20 Wdh.	
	<b>Kickback`s mit Kurzhantel</b>	<b>Supersatz(1) Trizeps(1)</b>	
	<i>Schulterbreiter Stand Oberkörper nach vorne lehnen Ellenbogen am Körper halten Arm nach hinten durchstrecken Kopf in Verlängerung zur Wirbelsäule</i>	1. Satz 20 Wdh.	
		2. Satz 20 Wdh.	
		3. Satz 20 Wdh.	
	<b>Seitheben</b>	<b>Supersatz(2) Schulter(1)</b>	
	<i>Arme leicht angewinkelt Bis auf Schulterhöhe Oben leicht ausdrehen Schulterbreit strehen Blick nach vorne gerichtet</i>	1. Satz 20 Wdh.	
		2. Satz 20 Wdh.	
		3. Satz 20 Wdh.	
	<b>Frontheben</b>	<b>Supersatz(2) Schulter(2)</b>	
	<i>Arme leicht angewinkelt Bis auf Schulterhöhe Oben leicht ausdrehen Schulterbreit strehen Blick nach vorne gerichtet</i>	1. Satz 20 Wdh.	
		2. Satz 20 Wdh.	
		3. Satz 20 Wdh.	



# Trainingsplan

			Gewicht
	<b>Tippen</b>	<b>Cool Down</b>	
	<i>Intensität bei 70 bis 80% einpendeln</i>	1. Satz	30 Sek.
		2. Satz	30 Sek.
		3. Satz	30 Sek.
	<b>Kickback`s</b>	<b>Cool Down</b>	
	<i>Stehend Füße im Wechsel an den Po</i>	1. Satz	30 Sek.
		2. Satz	30 Sek.
		3. Satz	30 Sek.
<b>Zur Ausführung</b>			

