

Trainingsplaner

Grunddaten:	
Vorname	Lutz
Nachname	Latissimus
Straße	Trizepsallee 12
Wohnort	47130 Wadenhausen
Telefon	0815 220902
letzte Messung	10.04.11
Größe in cm	178
Gewicht in kg	72,0
Geburtstag	09.03.1980

Stand	30.04.2011
--------------	-------------------

Trainingsplan von: Lutz

Faktor

WH:1,0

Sätze:1,0

Gew.:1,0

Trainingsplan ist gültig bis:		29.05.2011		Muskelaufbau		Trainingsplan: 3 Trainingstage (1)	
nächste Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Trainingsbeginn:	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00
Dauer [min]	112		78		94		
1. Übung/Gerät	Cardio	kein Training	Cardio	kein Training	Cardio	kein Training	kein Training
WH/Sätze	1/1		1/1		1/1		
Ausführung	Cardio 20min		Cardio 20min		Cardio 20min		
Dauer [min]	20,0		20,0		20,0		
Gewicht [kg]	max. Gewicht?		max. Gewicht?		max. Gewicht?		
2. Übung/Gerät	Bankdrücken, liegend		Kniebeuge-LH		Latzug in Nacken		
WH/Sätze	10-10-10/4		10-10-10/3		10-10-10/3		
Ausführung	mit Aufwärmsetz		am Vormittag:		normale Standardsätze		
Dauer [min]	13,3		13,5		10,0		
Gewicht [kg]	50-80-80-80		100-100-100		100-100-100		
3. Übung/Gerät	Schrägbankdrücken		Kreuzheben-LH		Schrägbankdrücken		
WH/Sätze	9-8-6-4/4		12-12-12/3		8-8-8/3		
Ausführung	Pyramidensätze		normale Standardsätze		normale Standardsätze		
Dauer [min]	14,2		14,1		9,5		
Gewicht [kg]	38-40-42-44,5		80-80-80		40-40-40		
4. Übung/Gerät	Liegestütz				Bizeps-LH		
WH/Sätze	15-15-15/3				8-8-8/3		
Ausführung	normale Standardsätze				!Supersätze: mit 2 Übungen		
Dauer [min]	10,5				2,3		
Gewicht [kg]	max. Gewicht?				20-20-20		
5. Übung/Gerät	Beinbeugen liegend				Trizepsstrecken SZ-Stange		
WH/Sätze	12-12-12/3				8-8-8/3		
Ausführung	normale Standardsätze		am Nachmittag:		normale Standardsätze		
Dauer [min]	10,5				9,5		
Gewicht [kg]	20-20-20				25-25-25		
6. Übung/Gerät	Latziehen enger Griff		Rudern vorgebeugt LH		Beinheben Barren		
WH/Sätze	10-10-10/3		10-10-10/3		12-12-12/3		
Ausführung	normale Standardsätze		normale Standardsätze		normale Standardsätze		
Dauer [min]	10,0		10,0		10,5		
Gewicht [kg]	80-80-80		50-50-50		20-20-20		
7. Übung/Gerät	Beinheben Barren		Rudern sitzend		Crunch		
WH/Sätze	12-12-12/3		10-10-10/3		40-40-40/3		
Ausführung	normale Standardsätze		normale Standardsätze		normale Standardsätze		
Dauer [min]	10,5		10,0		22,5		
Gewicht [kg]	20-20-20		25-25-25		kein Gewicht		
8. Übung/Gerät	Crunch		Dehnen		Dehnen		
WH/Sätze	40-40-40/3		1/1		1/1		
Ausführung	normale Standardsätze						
Dauer [min]	22,5		10,0		10,0		
Gewicht [kg]	kein Gewicht		max. Gewicht?		max. Gewicht?		

Trainingsplan von: Lutz

Faktor

WH:1,0

Sätze:1,0

Gew.:1,0

Trainingsplan ist gültig bis: 22.05.2011		Muskelaufbau		Trainingsplan: 3 Trainingstage (2)			
diese Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Trainingsbeginn:	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00
Dauer [min]	106		81		104		
1. Übung/Gerät	Cardio	kein Training	Cardio	kein Training	Cardio	kein Training	kein Training
WH/Sätze	1/1		1/1		1/1		
Ausführung	Cardio 20min		Cardio 20min		Cardio 20min		
Dauer [min]	20,0		20,0		20,0		
Gewicht [kg]	max. Gewicht?		max. Gewicht?		max. Gewicht?		
2. Übung/Gerät	Schrägbankdrücken		Kniebeuge-LH		Rudern sitzend		
WH/Sätze	8-8-8/3		10-10-10/3		10-10-10/3		
Ausführung	normale Standardsätze		normale Standardsätze		!Supersätze: mit 2 Übungen		
Dauer [min]	9,5		13,5		2,8		
Gewicht [kg]	40-40-40		100-100-100		25-25-25		
3. Übung/Gerät	Trizepsstrecken SZ-Stange		Kreuzheben-LH		Bankdrücken, liegend		
WH/Sätze	8-8-8/3		12-12-12/3		10-10-10/3		
Ausführung	normale Standardsätze		normale Standardsätze		normale Standardsätze		
Dauer [min]	9,5		14,1		10,0		
Gewicht [kg]	25-25-25		80-80-80		80-80-80		
4. Übung/Gerät	Klimmzug zur Brust		Kreuzheben-KH		Bizeps-LH		
WH/Sätze	8-8/2		12-12-12/3		9-8-6-4/4		
Ausführung	normale Standardsätze		normale Standardsätze		Pyramidensätze		
Dauer [min]	6,3		14,1		14,2		
Gewicht [kg]	kein Gewicht		40-40-40		19-20-21-22		
5. Übung/Gerät	Bizepscurls eingedreht		Kurzhandelrudern		Trizepsdrücken V-Griff		
WH/Sätze	6-8-9-11/4		8-8-8/3		9-8-6-4/4		
Ausführung	abnehmende Sätze		normale Standardsätze		Pyramidensätze		
Dauer [min]	12,8		9,5		14,2		
Gewicht [kg]	20-19,5-19-18		30-30-30		23,5-25-26-27,5		
6. Übung/Gerät	Rudern sitzend		Dehnen		Beinheben Barren		
WH/Sätze	10-10-10/3		1/1		12-12-12/3		
Ausführung	normale Standardsätze				normale Standardsätze		
Dauer [min]	10,0		10,0		10,5		
Gewicht [kg]	25-25-25		max. Gewicht?		20-20-20		
7. Übung/Gerät	Beinpresse				Crunch		
WH/Sätze	15-15-15/3				40-40-40/3		
Ausführung	normale Standardsätze				normale Standardsätze		
Dauer [min]	15,0				22,5		
Gewicht [kg]	80-80-80				kein Gewicht		
8. Übung/Gerät	Crunch				Dehnen		
WH/Sätze	40-40-40/3				1/1		
Ausführung	normale Standardsätze						
Dauer [min]	22,5				10,0		
Gewicht [kg]	kein Gewicht				max. Gewicht?		

gültig bis: 29.Mai

Trainingsplan von: Lutz

2011	Montag						Mittwoch						Freitag							
	WH	11. Apr.	25. Apr.	09. Mai.	23. Mai.	06. Jun.	WH	13. Apr.	27. Apr.	11. Mai.	25. Mai.	08. Jun.	WH	15. Apr.	29. Apr.	13. Mai.	27. Mai.	10. Jun.		
Übung 1	Cardio	1					Cardio	1					Cardio	1						
	Cardio 20min WH:1/1 max. Gewicht? Dauer: 20min						Cardio 20min WH:1/1 max. Gewicht? Dauer: 20min						Cardio 20min WH:1/1 max. Gewicht? Dauer: 20min							
		Cardio nach Wahl							Cardio nach Wahl							Cardio nach Wahl				
Übung 2	Bankdrücken, liegend	10					Kniebeuge-LH	10					Latzug in Nacken	10						
	mit Aufwärmatz	10					am Vormittag:	10					normale Standardsätze	10						
	WH:10-10-10/4	10					WH:10-10-10/3	10					WH:10-10-10/3	10						
	50-80-80-80 Dauer: 13min	10					100-100-100 Dauer: 14min						100-100-100 Dauer: 10min							
							Vormittags													
Übung 3	Schrägbankdrücken	9					Kreuzheben-LH	12					Schrägbankdrücken	8						
	Pyramidensätze	8					normale Standardsätze	12				normale Standardsätze	8							
	WH:9-8-6-4/4	6					WH:12-12-12/3	12				WH:8-8-8/3	8							
	38-40-42-44,5 Dauer: 14min	4					80-80-80 Dauer: 14min					40-40-40 Dauer: 9min								
		Gewicht steig mit jedem Satz!																		
Übung 4	Liegestütz	15											Bizeps-LH	8						
	normale Standardsätze	15										!Supersätze: mit 2 Übungen	8							
	WH:15-15-15/3	15										WH:8-8-8/3	8							
	max. Gewicht? Dauer: 11min											20-20-20 Dauer: 2min								
													abwechselnd mit nächster Übung!							
Übung 5	Beinbeugen liegend	12					am Nachmittag:						Trizepsstrecken SZ-Stange	8						
	normale Standardsätze	12										normale Standardsätze	8							
	WH:12-12-12/3	12										WH:8-8-8/3	8							
	20-20-20 Dauer: 10min											25-25-25 Dauer: 9min								
							Nachmittags													
Übung 6	Latziehen enger Griff	10					Rudern vorgebeugt LH	10					Beinheben Barren	12						
	normale Standardsätze	10					normale Standardsätze	10				normale Standardsätze	12							
	WH:10-10-10/3	10					WH:10-10-10/3	10				WH:12-12-12/3	12							
	80-80-80 Dauer: 10min						50-50-50 Dauer: 10min					20-20-20 Dauer: 10min								
Übung 7	Beinheben Barren	12					Rudern sitzend	10					Crunch	40						
	normale Standardsätze	12					normale Standardsätze	10				normale Standardsätze	40							
	WH:12-12-12/3	12					WH:10-10-10/3	10				WH:40-40-40/3	40							
	20-20-20 Dauer: 10min						25-25-25 Dauer: 10min					kein Gewicht Dauer: 23min								
Übung 8	Crunch	40					Dehnen	1				Dehnen	1							
	normale Standardsätze	40																		
	WH:40-40-40/3	40					WH:1/1					WH:1/1								
	kein Gewicht Dauer: 23min						max. Gewicht? Dauer: 10min					max. Gewicht? Dauer: 10min								

gültig bis: 22.Mai

Trainingsplan von: Lutz

2011	Montag					Mittwoch					Freitag				
	WH	04. Apr.	18. Apr.	02. Mai.	16. Mai.	WH	06. Apr.	20. Apr.	04. Mai.	18. Mai.	WH	08. Apr.	22. Apr.	06. Mai.	20. Mai.
Übung 1	Cardio	1				Cardio	1				Cardio	1			
	Cardio 20min WH:1/1 max. Gewicht?kg Dauer: 20min					Cardio 20min WH:1/1 max. Gewicht?kg Dauer: 20min					Cardio 20min WH:1/1 max. Gewicht?kg Dauer: 20min				
		Cardio nach Wahl					Cardio nach Wahl					Cardio nach Wahl			
Übung 2	Schrägbankdrücken	8				Kniebeuge-LH	10				Rudern sitzend	10			
	normale Standardsätze WH:8-8-8/3 40-40-40kg Dauer: 9min	8				normale Standardsätze WH:10-10-10/3 100-100-100kg Dauer: 14min	10				!Supersätze: mit 2 Übungen WH:10-10-10/3 25-25-25kg Dauer: 3min	10			
												abwechselnd mit nächster Übung!			
Übung 3	Trizepsstrecken SZ-Stange	8				Kreuzheben-LH	12				Bankdrücken, liegend	10			
	normale Standardsätze WH:8-8-8/3 25-25-25kg Dauer: 9min	8				normale Standardsätze WH:12-12-12/3 80-80-80kg Dauer: 14min	12				normale Standardsätze WH:10-10-10/3 80-80-80kg Dauer: 10min	10			
Übung 4	Klimmzug zur Brust	8				Kreuzheben-KH	12				Bizeps-LH	9			
	normale Standardsätze WH:8-8/2 kein Gewichtkg Dauer: 6min	8				normale Standardsätze WH:12-12-12/3 40-40-40kg Dauer: 14min	12				Pyramidensätze WH:9-8-6-4/4 19-20-21-22kg Dauer: 14min	8			
												6			
												4			
												Gewicht steig mit jedem Satz!			
Übung 5	Bizepscurls eingedreht	6				Kurzhanterudern	8				Trizepsdrücken V-Griff	9			
	abnehmende Sätze WH:6-8-9-11/4 20-19,5-19-18kg Dauer: 13min	8				normale Standardsätze WH:8-8-8/3 30-30-30kg Dauer: 9min	8				Pyramidensätze WH:9-8-6-4/4 23,5-25-26-27,5kg Dauer: 14min	8			
		9					8					6			
		11										4			
		.. Gewicht fällt mit jedem Satz!										Gewicht steig mit jedem Satz!			
Übung 6	Rudern sitzend	10				Dehnen	1				Beinheben Barren	12			
	normale Standardsätze WH:10-10-10/3 25-25-25kg Dauer: 10min	10				WH:1/1 max. Gewicht?kg Dauer: 10min					normale Standardsätze WH:12-12-12/3 20-20-20kg Dauer: 10min	12			
Übung 7	Beinpresse	15									Crunch	40			
	normale Standardsätze WH:15-15-15/3 80-80-80kg Dauer: 15min	15									normale Standardsätze WH:40-40-40/3 kein Gewichtkg Dauer: 23min	40			
Übung 8	Crunch	40									Dehnen	1			
	normale Standardsätze WH:40-40-40/3 kein Gewichtkg Dauer: 23min	40									WH:1/1 max. Gewicht?kg Dauer: 10min				