



# Trainingsplan



Sabine Schmidt

gültig vom 01.04.2016 bis 01.07.2016

Trainingsplan vom 01.04.2016

# Trainingsplan Muster

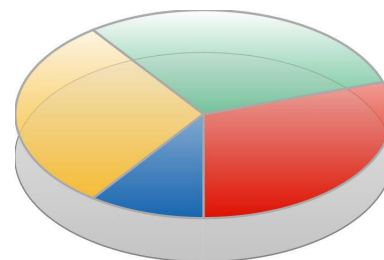
In optionalen Textfeldern können Sie beliebige Texte einfügen. Bei diesem Musterplan geht es primär um die Layout-Möglichkeiten, nicht um den Inhalt. Zusätzlich zu den Übungen können Sie verschiedene Design- und Inhaltselemente einfügen. Beispielsweise Überschriften, eine Pulstabelle oder die Trainingsaufteilung. Die Anordnung der Übungen und Überschriften bestimmen Sie. Die folgenden Übungen sind als Beispiel in Kraft und Beweglichkeit unterteilt.

## Trainingsziel

Primäres Ziel: Gewichtsreduktion (5 Kg)  
 weitere Ziele: - Keine -

## Trainingsaufteilung

Kraft: 30%  
 Beweglichkeit: 30%  
 Ausdauer: 30%  
 Koordination: 10%  
 Schnelligkeit:



## Krafttraining

### "Fliegende" Bewegung am Seilzug



Mit dem Rücken zum Seilzug in Schrittstellung und mit leicht vorgebeugtem Oberkörper. Arme in Außenrotation, leicht im Ellbogen gebeugt bei ca. 80° Abduktion. Bei der Durchführung werden die Arme vor dem Körper zusammengeführt.

Datum	
Wiederholungen	
Sätze	
Gewicht	

### Alternierendes Brustdrücken in RL auf Bank (KH)



Sich in RL auf eine Flachbank legen. Füße sind aufgestellt, die gesamte Sohle hat Bodenkontakt. In Ausgangsposition werden zwei Kurzhanteln mit gestreckten Armen über dem Brustkorb gehalten, Handrücken zeigen dabei zur Seite. Arme im Wechsel nach oben und unten möglichst nah am Körper entlang beugen und strecken, Hände werden nicht gedreht.

Datum	
Wiederholungen	
Sätze	
Gewicht	

### Rudern



Sitz, Brust liegt mit geradem Rücken am Polster. Füße schulterbreit aufstellen und Griffe umfassen. Rumpfmuskeln anspannen und mit geradem Oberkörper Arme nach hinten ziehen, bis die Oberarme senkrecht sind. In dieser Phase ausatmen und die Endposition kurz halten. Dann die Oberarme wieder kontrolliert nach vorn bewegen. Bei der Rückführung einatmen.

Datum	
Wiederholungen	
Sätze	
Gewicht	

### Schulterbrücke



In RL Beine hüftbreit im 90° Kniewinkel aufstellen, Fußspitzen anziehen. Arme neben dem Körper in den Boden drücken, Gesäß anheben, bis die Knie, Hüften und Schultern eine Linie bilden. Position halten und ruhig atmen oder langsam im Wechsel Becken anheben und bis kurz über den Boden absenken. Steigerung: Arme anheben und/oder langsam in kleinen Schritten auf der Stelle marschieren.

Datum	
Wiederholungen	
Sätze	
Gewicht	

Sie wurden umfassend untersucht und beraten von Christian Bösing

medo.check - Software für professionelles Trainingsmanagement, Alfred-Herrhausen-Str. 44, 58455 Witten  
 fon. +49(0)2302 915 286 - fax. +49 (0)2302 915 287 - www.medocheck.com - info@medocheck.com

# Funktional Training

## TGU Aufrichten aus einbeiniger Kniebeuge mit einer Kettlebell



Kanutenstand auf Matte, linken Fuß vorne aufstellen, rechte Knie kniet hinten. Rechte Hand mit Kettlebell nach oben zur Decke strecken, Oberkörper zur rechten Seite neigen, rechte Hand auf dem Boden absetzen, linken Arm mit Kettlebell weiter nach oben strecken. Oberkörper aufrichten, rechten Arm locker neben dem Körper hängen lassen, dann Oberkörper wieder seitneigen und rechte Hand absetzen. Übung beliebig wiederholen, im Anschluss die Seite wechseln.



Datum							
Wiederholungen							
Sätze							
Gewicht							
Pause							

## Brücke, mit Ball, ein Bein anwinkeln und strecken



RL auf Matte, Arme in V-Stellung neben den Körper, Handinnenflächen zeigen nach oben. Beine sind gestreckt und Füße liegen auf dem Ball. Becken vom Boden lösen bis Oberkörper und Beine eine Linie bilden. Ein Bein vom Ball lösen und lang zur Decke ausstrecken. Das andere Bein im Knie anwinkeln und den Ball zum Gesäß rollen. Das Bein gemäß der angegebenen Wiederholungen immer wieder anwinkeln und strecken.



Wiederh.							
Sätze							
Pause							

## Ausfallschritt mit Bizeps-Curl (KH)



Zwei Kurzhanteln neben dem Körper hängen lassen. Stand aufrecht und hüftbreit, Blick gerade aus gerichtet und Bauchmuskeln angespannt. Langsam und kontrolliert erfolgt ein Ausfallschritt nach vorne, bis das vordere Kniegelenk 90° gebeugt ist und das hintere Knie fast den Boden berührt. Dabei Arme im Ellbogengelenk beugen (Bizeps-Curl), Handrücken zeigen dabei zur Seite. Während dieser Übungsphase einatmen. Bei der Abwärtsbewegung müssen die Knie in die gleiche Richtung wie die Fußspitzen zeigen und hinter bzw. maximal auf gleicher Höhe mit den Fußspitzen bleiben. Anschließend wird das Bein mit Druck über die vordere Ferse wieder nach oben gedrückt. In dieser Bewegungsphase ausatmen und Arme wieder neben den Körper absenken. Darauf achten, dass der untere Rücken in seiner leichten Hohlkreuzstellung bleibt.



Dauer							
Wiederh.							
Gewicht							
Sätze							

## Überzüge in RL auf Ball (KH)



Sich auf einen Ball setzen und langsam nach hinten rollen, bis der Rücken auf dem Ball aufliegt. Beide Schulterblätter sollten Kontakt mit dem Ball haben. Die Füße mit der gesamten Sohle auf dem Boden, Ober- und Unterschenkel bilden einen rechten Winkel, die Hüfte ist nach oben gestreckt. Die Kurzhantel mit beiden Händen greifen und über dem Kopf halten, die Ellbogen sind leicht gebeugt und zeigen nach vorn. Hantel über dem Kopf nach unten führen. Zurückziehen und wiederholen.



Dauer							
Wiederh.							
Gewicht							
Sätze							



## Ausfallschritt (LH)



Im schulterbreiten Stand eine Langhantel auf den hinteren Schultermuskeln ablegen. Griff ist deutlich weiter als schulterbreit, Oberkörper ist gerade und der untere Rücken bleibt stets in einem leichten Hohlkreuz. Blick ist geradeaus gerichtet und der Bauch angespannt. Langsam und kontrolliert erfolgt ein Ausfallschritt nach vorne, bis das vordere Knie 90° gebeugt ist und das hintere Knie fast den Boden berührt.

Wiederh.	Serien	Pause	Tempo

## Rudern



Sitz, Brust liegt mit geradem Rücken am Polster. Füße schulterbreit aufstellen und Griffe umfassen. Rumpfmuskeln anspannen und mit geradem Oberkörper Arme nach hinten ziehen, bis die Oberarme senkrecht sind. In dieser Phase ausatmen und die Endposition kurz halten. Dann die Oberarme wieder kontrolliert nach vorn bewegen. Bei der Rückführung einatmen.

Wiederh.	Serien	Pause	Tempo

## Ausfallschritt (LH)



Bemerkungen:

Im schulterbreiten Stand eine Langhantel auf den hinteren Schultermuskeln ablegen. Griff ist deutlich weiter als schulterbreit, Oberkörper ist gerade und der untere Rücken bleibt stets in einem leichten Hohlkreuz. Blick ist geradeaus gerichtet und der Bauch angespannt. Langsam und kontrolliert erfolgt ein Ausfallschritt nach vorne, bis das vordere Knie 90° gebeugt ist und das hintere Knie fast den Boden berührt.



Datum:       Gewicht:       Sätze:   
 Pause:

## Rudern



Bemerkungen:

Sitz, Brust liegt mit geradem Rücken am Polster. Füße schulterbreit aufstellen und Griffe umfassen. Rumpfmuskeln anspannen und mit geradem Oberkörper Arme nach hinten ziehen, bis die Oberarme senkrecht sind. In dieser Phase ausatmen und die Endposition kurz halten. Dann die Oberarme wieder kontrolliert nach vorn bewegen. Bei der Rückführung einatmen.

Datum:       Gewicht:       Sätze:   
 Pause:

## Schulterbrücke



Bemerkungen:

In RL Beine hüftbreit im 90° Kniewinkel aufstellen, Fußspitzen anziehen. Arme neben dem Körper in den Boden drücken, Gesäß anheben, bis die Knie, Hüften und Schultern eine Linie bilden. Position halten und ruhig atmen oder langsam im Wechsel Becken anheben und bis kurz über den Boden absenken. Steigerung: Arme anheben und/oder langsam in kleinen Schritten auf der Stelle marschieren.

Datum:   
 Gewicht:       Sätze:       Wiederh.:   
 E1:       E2:       E3:

# Krafttraining

Datum																				
-------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Übung	Bild	Parameter	Trainingseinheiten																		
Bankdrücken weit (LH)		Dauer 1 Gewicht 35 Wdh. max																			
Kreuzheben (LH)		Dauer 1 Gewicht 20 Wdh. max																			
Bauchmaschine		Dauer 1 Gewicht 20 Wdh. max																			
Beinstreckermaschine		Dauer 1 Gewicht 50 Wdh. max																			
Armstrecker, sitzend auf Ball (KH)		Dauer 1 Gewicht 5 Wdh. max																			
Brustdrücken in RL auf Ball, Arme im Neutralgriff (KH)		Dauer Gewicht Wdh.																			
Arm und Schulter öffnen, seitlich (mittlerer Strang)		Wiederh. 10 Sätze 3 Pause 30`																			