

Name: _____

Muskeltraining für den ganzen Körper

Basisübungen

Trainingsphase:

Muskelaufbau/Hypertrophie

TrPi-Nr 1

Tr.Ziel: dynamische Maximalkraft über Muskelaufbau für den ganzen Körper # langsame Muskelfasern

Bel.Dichte (Pausen): 1-4 min.zw. den Sätzen;

Bel.Umfang: 1-4 min.zw. den Sätzen;

Tr.Häufigkeit: 2-3 x jede Muskelgruppe je Woche

Tr.Methode: Wdhlg.Meth.(Meth.d.submax. Belastung bis zur Muskeler schöpfung in j.d.Satz/j.d.Te.) # Standardmeth.

vollständige Pausen!

insgesamt

(48-84 Std.Pause zw.den TE für dieselbe Muskelgruppe)

Organis.Form: Stationstraining X

Kreistraining

Bel.Intensität:

6-20 W j.Satz(bis Musk.Erschöpfung)

Tr.Tg./Tr.Datum	S	G	W	S	G	W	S	G	W	S	G	W	S	G	W	S	G	W	S	G	W	S	G	W	Tr.Tg./Tr.Datum
Übung: Knie/Bein strecken bis Boden: Fussspitzen rauschieben bei Bein Streckung (Knie-/Hüftstrecker/Waden u.a.) 	1.			1.			1.			1.			1.			1.			1.			1.			Übung: Biceps-Arme-Anwinkeln im Stand: Arme abw.beugen/zurück-in-Streckung (Ellbogenbeuger u.a.) 
	2.			2.			2.			2.			2.			2.			2.			2.			
	3.			3.			3.			3.			3.			3.			3.			3.			
	4.			4.			4.			4.			4.			4.			4.			4.			
	5.			5.			5.			5.			5.			5.			5.			5.			
	6.			6.			6.			6.			6.			6.			6.			6.			
	7.			7.			7.			7.			7.			7.			7.			7.			
	8.			8.			8.			8.			8.			8.			8.			8.			
Übung: Waden in RL: Fuß strecken, wieder zurück (Waden/Knie-/Hüftstrecker u.a.) 	1.			1.			1.			1.			1.			1.			1.			1.			Übung: Biceps-Arme-Anwinkeln in RL: Arme abw.beugen/zurück strecken (Ellbogenbeuger u.a.) 
	2.			2.			2.			2.			2.			2.			2.			2.			
	3.			3.			3.			3.			3.			3.			3.			3.			
	4.			4.			4.			4.			4.			4.			4.			4.			
	5.			5.			5.			5.			5.			5.			5.			5.			
	6.			6.			6.			6.			6.			6.			6.			6.			
	7.			7.			7.			7.			7.			7.			7.			7.			
	8.			8.			8.			8.			8.			8.			8.			8.			
Übung: Kniebeugen mit Thera-Band: Po abw. runter/hoch, Knie hinter Fußspitzen (Kniestrecker/Hüftstrecker/Waden/WS-Strecker u.a.) 	1.			1.			1.			1.			1.			1.			1.			1.			Übung: Triceps-Arme-Strecken in RL: (Ellbogenstrecker u.a.) 
	2.			2.			2.			2.			2.			2.			2.			2.			
	3.			3.			3.			3.			3.			3.			3.			3.			
	4.			4.			4.			4.			4.			4.			4.			4.			
	5.			5.			5.			5.			5.			5.			5.			5.			
	6.			6.			6.			6.			6.			6.			6.			6.			
	7.			7.			7.			7.			7.			7.			7.			7.			
	8.			8.			8.			8.			8.			8.			8.			8.			
Übung: Kniebeuger in Bauchlage (Oberschenkelrückseiten/Waden) 	1.			1.			1.			1.			1.			1.			1.			1.			Übung: Bankdrücken im Stand (Brust/Delta/Triceps/Biceps/Serratus ant./Subscapularis/u.a.) 
	2.			2.			2.			2.			2.			2.			2.			2.			
	3.			3.			3.			3.			3.			3.			3.			3.			
	4.			4.			4.			4.			4.			4.			4.			4.			
	5.			5.			5.			5.			5.			5.			5.			5.			
	6.			6.			6.			6.			6.			6.			6.			6.			
	7.			7.			7.			7.			7.			7.			7.			7.			
	8.			8.			8.			8.			8.			8.			8.			8.			
Übung: Abduktoren in SL: abw. Bein hoch/runter, unteres Bein bleibt am Boden (Po/TensorFasc.Lat./Oberschenkel/Fußheber/Rumpf u.a.) 	1.			1.			1.			1.			1.			1.			1.			1.			Übung: Ruderzüge (Latissimus/Trapezius/Delta/Levator scap./Rhomboidaeen/ Erector spin./Biceps/Triceps/u.a.) 
	2.			2.			2.			2.			2.			2.			2.			2.			
	3.			3.			3.			3.			3.			3.			3.			3.			
	4.			4.			4.			4.			4.			4.			4.			4.			
	5.			5.			5.			5.			5.			5.			5.			5.			
	6.			6.			6.			6.			6.			6.			6.			6.			
	7.			7.			7.			7.			7.			7.			7.			7.			
	8.			8.			8.			8.			8.			8.			8.			8.			
Übung: Adduktoren im Stand: Bein nach innen überscheren u. zurück (Adduktoren u.a.) 	1.			1.			1.			1.			1.			1.			1.			1.			Übung: Butterfly nach rückwärts (Trapezius/Delta/Latissimus/Levator scap./Rhomboidaeen/ Erector spin./Triceps/u.a.) 
	2.			2.			2.			2.			2.			2.			2.			2.			
	3.			3.			3.			3.			3.			3.			3.			3.			
	4.			4.			4.			4.			4.			4.			4.			4.			
	5.			5.			5.			5.			5.			5.			5.			5.			
	6.			6.			6.			6.			6.			6.			6.			6.			
	7.			7.			7.			7.			7.			7.			7.			7.			
	8.			8.			8.			8.			8.			8.			8.			8.			
Übung: Crunches gerade (in Rückenlage mit angestellten o. aufgelegten Beinen) (Bauch/Hals-Beuger,AA-Muskeln) 	1.			1.			1.			1.			1.			1.			1.			1.			Übung: Außenrotation Schulter mit gebeugten Ellbogen (Schulter-AR/Trapezius/Rhomboidaeen/Delta/u.a.) 
	2.			2.			2.			2.			2.			2.			2.			2.			
	3.			3.			3.			3.			3.			3.			3.			3.			
	4.			4.			4.			4.			4.			4.			4.			4.			
	5.			5.			5.			5.			5.			5.			5.			5.			
	6.			6.			6.			6.			6.			6.			6.			6.			
	7.			7.			7.			7.			7.			7.			7.			7.			
	8.			8.			8.			8.			8.			8.			8.			8.			
Übung: Diagonale Zieharmonika mit gegenläufigem Arm-u.Beineinsatz (Bauch/Hüftbeuger u.a.) 	1.			1.			1.			1.			1.			1.			1.			1.			Übung: Frontheben mit Medizinball im Stand mit gestreckten Ellbogen (Delta/Schulter-AR/Trapezius/Biceps/Serratus ant./Erector spin./u.a.) 
	2.			2.			2.			2.			2.			2.			2.			2.			
	3.			3.			3.			3.			3.			3.			3.			3.			
	4.			4.			4.			4.			4.			4.			4.			4.			
	5.			5.			5.			5.			5.			5.			5.			5.			
	6.			6.			6.			6.			6.			6.			6.			6.			
	7.			7.			7.			7.			7.			7.			7.			7.			
	8.			8.			8.			8.			8.			8.			8.			8.			