

# Leichtathletik- und Fitnessabteilung

Trainingsplan (von Sven Ohrem + Sebastian Meller)



- Gesundheitsprävention mittels Kraftförderung
- Dysbalancen ausgleichen
- Fettreduktion

Zeitlicher Aufwand: ca. 60 bis 90 Min. pro Einheit

Tag 1	Tag 2	Tag 3	Bemerkung
<b>BAUCH/BRUST</b>	<b>BEINE/Arme</b>	<b>RÜCKEN/Arme</b>	
<b>Aufwärmen</b> mittels Laufband, Ergometer, Stepper, etc.	<b>Aufwärmen</b> mittels Laufband, Ergometer, Stepper, etc.	<b>Aufwärmen</b> mittels Laufband, Ergometer, Stepper, etc.	Für 10-15 Min. Puls ~ 120-140bpm
<b>Dehnen</b>	<b>Dehnen</b>	<b>Dehnen</b>	ca. 5 Min. Dehnen
<b>Dr. Wolf-Straße</b> Je 10-15 Wdh. pro Trainingsgerät	<b>Dr. Wolf-Straße</b> Je 10-15 Wdh. pro Trainingsgerät	<b>Dr. Wolf-Straße</b> Je 10-15 Wdh. pro Trainingsgerät	Vor jedem Gerätetraining durchzuführen
<b>E1</b> Bauchmaschine gerade und schräg	<b>A8</b> Gluteus Powerforce + Hantel	<b>B8</b> Lat-Zug alle 3 Übungen	Alles 4x20 Wdh. evtl. Seite wechseln
<b>B3d</b> Rotator Je 30° Voreinstellung	<b>A6</b> Wadenpresse	<b>B12</b> Butterfly reverse	Alles 4x20 Wdh. evtl. Seite wechseln
<b>C8</b> Butterfly/Ladybutterfly	<b>A1</b> Beinpresse	<b>F1</b> Bizepsgerät	Alles 4x20 Wdh. evtl. Seite wechseln
<b>C9</b> Brustpresse	<b>B1</b> Rudern mit Aufstehen	<b>B1</b> Rudern mit Aufstehen	Alles 4x20 Wdh. evtl. Seite wechseln
<b>F4</b> Tricepsgerät	<b>A5</b> Adduktoren	<b>B3b</b> Lower back	Alles 4x20 Wdh. evtl. Seite wechseln
<b>Cool down</b> mittels Laufband, Ergometer, Stepper, etc.	<b>Cool down</b> mittels Laufband, Ergometer, Stepper, etc.	<b>Cool down</b> mittels Laufband, Ergometer, Stepper, etc.	Für 10-15 Min. Puls ~ 100-120pm

