

Trainingsplan

Allgemeine Angaben	Kunde
--------------------	-------

<i>Bezeichnung</i> Trainingsplan 1 (1)	<i>Name</i> Nina Kipping
<i>Datum</i> 29.06.2011	<i>Kunden-Nr.</i> B09-02
<i>Zeitraum</i> 29.06.2011 – 24.08.2011	<i>Geboren</i> 01.01.1985
<i>Ziel</i> Ziel 1	<i>Zusatz</i>
<i>Trainer</i> Evo Letics	
<i>Diagnose</i> Diagnose 1	
<i>Hinweise</i> Notizen 1	

Dokumentation Trainingsverlauf

KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Notizen
26	27	28	29	30	1	2	3
27	4	5	6	7	8	9	10
28	11	12	13	14	15	16	17
29	18	19	20	21	22	23	24
30	25	26	27	28	29	30	31
31	1	2	3	4	5	6	7
32	8	9	10	11	12	13	14
33	15	16	17	18	19	20	21
34	22	23	24	25	26	27	28

1 Unterarm curl beidarmig PoBI Sitz

Umkehrpunkt 1



Umkehrpunkt 2



3895

Sätze 10	Pause 4	Watt 84
Wdh. 12	Dauer 20	Level 7
kg 85	RPM 101	Anstieg 6

Ausgangsposition Beine hüftbreit auseinander, Knie- und Hüftgelenke rund 90° gebeugt, Oberkörper etwas vorgeneigt, Unterarm auf dem Oberschenkel abgelegt, Ellenbogen gebeugt, Hantel/Gewicht im Untergriff, Handgelenk in Extension, Blick nach vorn unten gerichtet

Bewegungsablauf Unterarm(e) fixieren, Finger- und Handgelenk(e) beugen, dann zurück in die Ausgangsposition

Endposition Handgelenk(e) in Flexion

Kontraindikation —

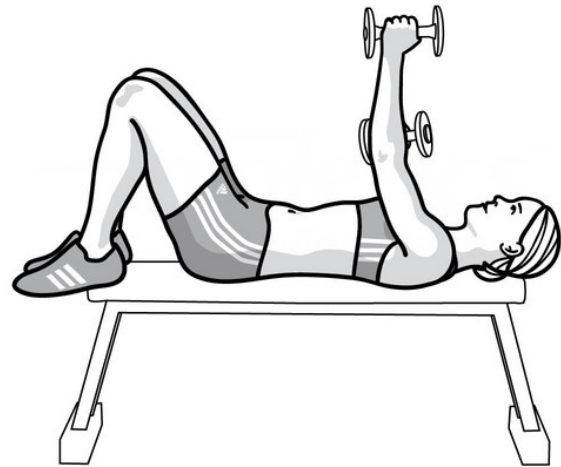
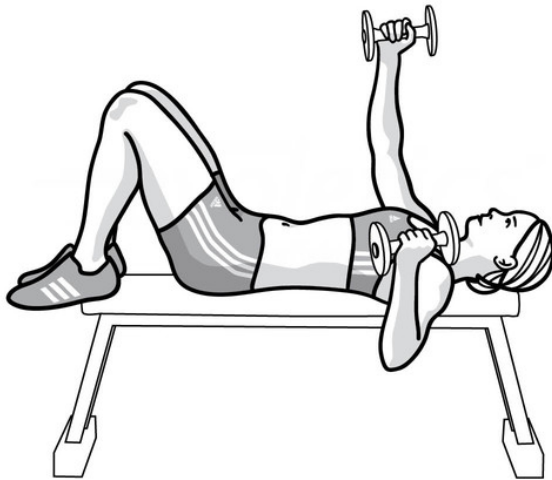
Notiz Notiz

2 Brust drücken beidarmig KH Rückenlage

Umkehrpunkt 1

Umkehrpunkt 2

000



Sätze	7	Pause	9	Watt	235
Wdh.	10	Dauer	88	Level	22
kg	71	RPM	118	Anstieg	96

Ausgangsposition Beine hüftbreit auseinander, Knie gebeugt, Füße auf der Bank bzw. Fußablage (Höhe =/ angle Rumpfniveau), Oberkörper flach auf der Bank, Arme gebeugt bzw. gestreckt, Kurzhanteln jeweils neben dem Brustkorb bzw. über der Schulter, Blick zur Hantel/Decke gerichte

Bewegungsablauf Schultern/Rumpf stabilisieren, Arme gegenläufig beugen und strecken, Bewegung geradlinig in Richtung Decke ausführen

Endposition jeweils ein Arm gestreckt bzw. gebeugt und dicht am Rumpf, Kurzhanteln über der Schulter bzw. neben dem Brustkorb, Ausgangsposition ansonsten beibehalten

Kontraindikation Lenden- und Brustwirbelsäule stabilisieren, keine verstärkte Lordose

Notiz Notiz

3 Brust drücken schräg beidarmig Maschine

Umkehrpunkt 1

Umkehrpunkt 2

2226



Sätze	9	Pause	58	Watt	377
Wdh.	5	Dauer	85	Level	35
kg	74	RPM	17	Anstieg	95

Ausgangsposition Beine hüftbreit auseinander, Kniegelenke rund 90° gebeugt, Oberkörper gerade, Becken aufgerichtet, Arme gebeugt, Ellenbogen auf Höhe Schultergelenk, Hände an den Griffen, Unterarm proniert, Blick nach vorn oben gerichtet

Bewegungsablauf Ausgangsposition einnehmen, Rumpf ausrichten und stabilisieren, Becken aufrichten, Arme gleichseitig strecken und wieder beugen, Griff/e nach vorn oben drücken, Ausweichbewegungen im LWS/BWS-Bereich vermeiden

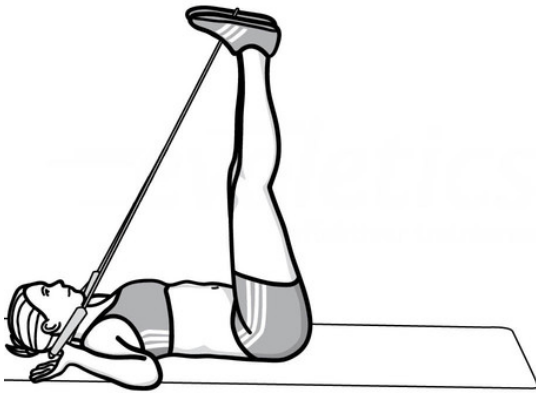
Endposition Arme nach vorn gestreckt

Kontraindikation —

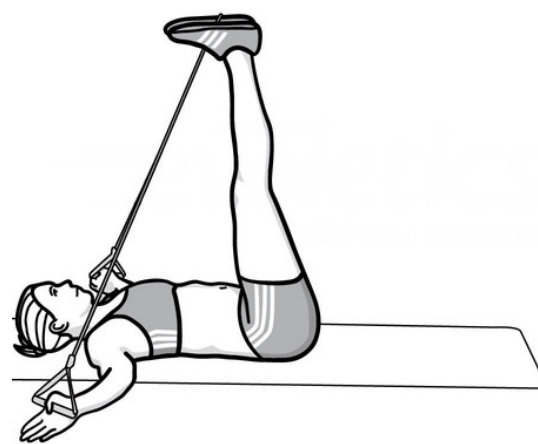
Notiz Notiz

4 Bein absenken TB Rückenlage

Umkehrpunkt 1



Umkehrpunkt 2



3282

Sätze	1	Pause	35	Watt	288
Wdh.	19	Dauer	109	Level	26
kg	9	RPM	113	Anstieg	30

Ausgangsposition Beine hüftbreit auseinander, Knie gebeugt, Füße auf dem Boden

Bewegungsablauf - Bewegungsbeschreibung in finaler Version enthalten (derzeit in Bearbeitung)

Endposition - Positionsbeschreibung in finaler Version enthalten (derzeit in Bearbeitung)

Kontraindikation —

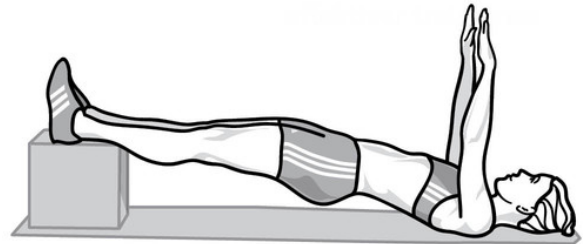
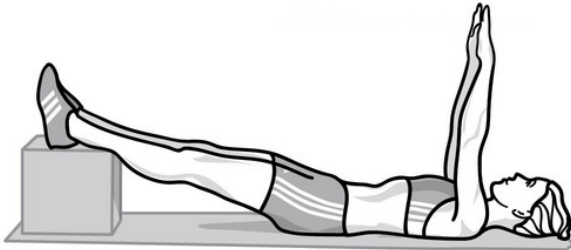
Notiz Notiz

5 Rumpfkraftigung Rückenlage

Umkehrpunkt 1

Umkehrpunkt 2

0274



Sätze	7	Pause	54	Watt	145
Wdh.	12	Dauer	14	Level	6
kg	49	RPM	12	Anstieg	87

Ausgangsposition Beine gestreckt und etwas geöffnet, Füße parallel zueinander, Rumpf, Schultern und Kopf (wenn mgl.) auf dem Boden, Arme zur Decke gestreckt, Blick zur Decke gerichtet, plus Lagerungsblock/Würfel

Bewegungsablauf Bein- und Rumpfmuskulatur anspannen, Rumpf anheben, Körper ausrichten und stabilisieren, dann zurück in die Ausgangsposition, unwillkürliche Ausweichbewegungen mit Hilfe der Rumpfmuskulatur ausgleichen

Endposition Beine und Rumpf in einer Linie gestreckt, Becken angehoben, Ausgangsposition ansonsten beibehalten

Kontraindikation —

Notiz Notiz

6 Hinweis

After all these exercises, you will be like Arnold Schwarzenegger