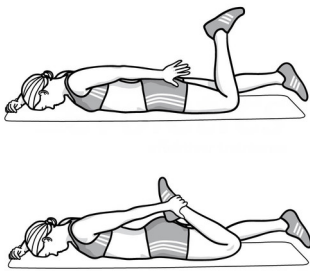


## 1 Dehnung Oberschenkel Vorderse...

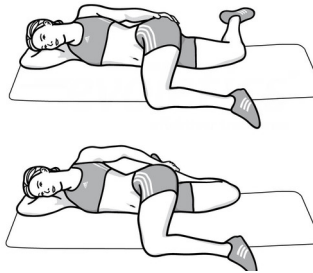


1129

Wdh.	Pause sec	Gew. kg
RPM U/min	Dauer sec 15	Level
Wdst. Watt	Sätze 1	Anstieg

Notiz

## 2 Dehnung Hüftbeuger/ Oberschen...

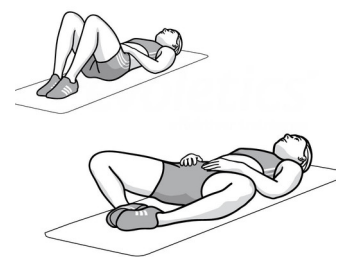


1130

Wdh.	Pause sec	Gew. kg
RPM U/min	Dauer sec 15	Level
Wdst. Watt	Sätze 1	Anstieg

Notiz

## 3 Dehnung Adduktoren Rückenlage

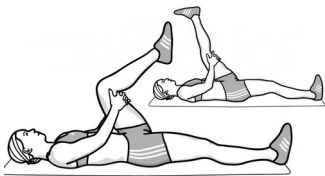


1154

Wdh.	Pause sec	Gew. kg
RPM U/min	Dauer sec 10	Level
Wdst. Watt	Sätze 1	Anstieg

Notiz

## 4 Dehnung Oberschenkel Rückseit...

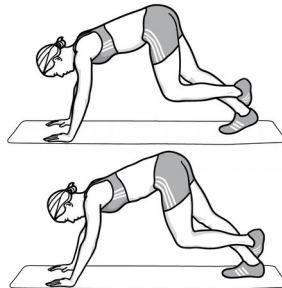


1155

Wdh.	Pause sec	Gew. kg
RPM U/min	Dauer sec 12	Level
Wdst. Watt	Sätze 1	Anstieg

Notiz

## 5 Dehnung Unterschenkel Rücksei...

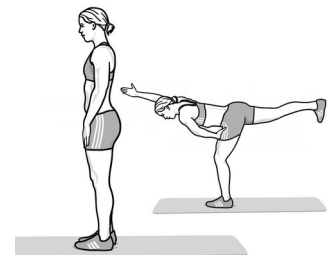


1206

Wdh.	12	Pause sec	Gew. kg
RPM U/min		Dauer sec	Level
Wdst. Watt		Sätze 1	Anstieg

Notiz - Dehnstellung wiederholt einnehmen und auflösen

## 6 Standwaage



1203

Wdh.	10	Pause sec	Gew. kg
RPM U/min		Dauer sec	Level
Wdst. Watt		Sätze 1	Anstieg

Notiz - Dehnstellung wiederholt einnehmen und auflösen

## 7 seitlicher Ausfallschritt

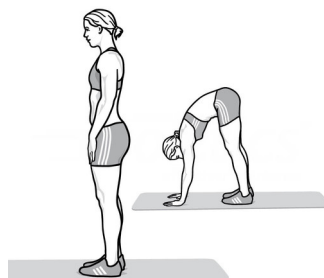


1205

Wdh.	12	Pause sec	Gew. kg
RPM U/min		Dauer sec	Level
Wdst. Watt		Sätze 1	Anstieg

Notiz - Dehnstellung wiederholt einnehmen und auflösen

## 8 Dehnung Oberschenkelrückseite...

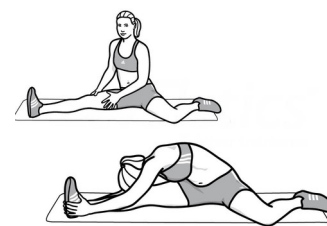


1208

Wdh.	Pause sec	Gew. kg
RPM U/min	Dauer sec 20	Level
Wdst. Watt	Sätze 1	Anstieg

Notiz - Vorsicht bei Bandscheibenproblematik

## 9 Hürdensitz



1308

Wdh.	Pause sec	Gew. kg
RPM U/min	Dauer sec 10	Level
Wdst. Watt	Sätze 1	Anstieg

Notiz

## 10 Dehnung Gesäß (Gluteen)



1318

Wdh.	Pause sec	Gew. kg
RPM U/min	Dauer sec 15	Level
Wdst. Watt	Sätze 1	Anstieg

Notiz

## 11 Dehnung Wade (triceps surae) ...

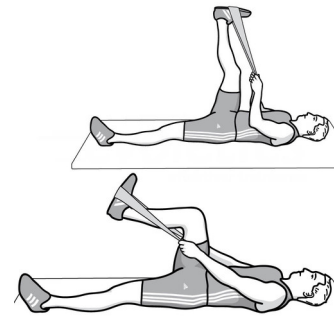


2559

Wdh.	10	Pause sec	Gew. kg
RPM U/min		Dauer sec	Level
Wdst. Watt		Sätze 1	Anstieg

Notiz - Dehnstellung wiederholt einnehmen und auflösen

## 12 Dehnung Oberschenkel Rückseit...

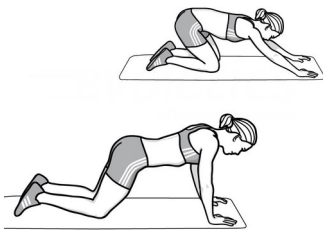


3020

Wdh.	10	Pause sec	Gew. kg
RPM U/min		Dauer sec	Level
Wdst. Watt		Sätze 1	Anstieg

Notiz - Dehnstellung wiederholt einnehmen und auflösen

## 13 Mobilisation Hüfte+LWS Bankst...

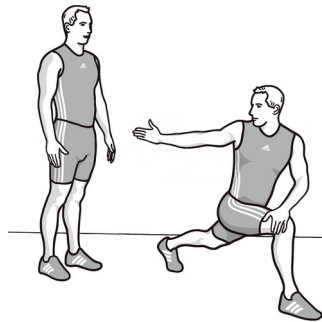


3062

Wdh.	10	Pause sec	Gew. kg
RPM U/min		Dauer sec	Level
Wdst. Watt		Sätze 1	Anstieg

Notiz - Dehnstellung wiederholt einnehmen und auflösen

## 14 Ausfallschritt vorwärts Rotat...



3116

Wdh.	12	Pause sec	Gew. kg
RPM U/min		Dauer sec	Level
Wdst. Watt		Sätze 1	Anstieg

Notiz

# Trainingsplan

## Allgemeine Angaben

Bezeichnung Dehnübungen für den Läufer (400)  
 Datum 24.08.2011  
 Zeitraum 08.11.2011 – 03.01.2012  
 Ziel  
 Trainer Lutz Hederer  
 Diagnose  
 Hinweise

## Kunde

Name Max Mustermann  
 Kunden-Nr. MaxMus  
 Geboren 04.05.1984  
 Zusatz

## Dokumentation Trainingsverlauf

KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
45	7	8	9	10	11	12	13
46	14	15	16	17	18	19	20
47	21	22	23	24	25	26	27
48	28	29	30	1	2	3	4
49	5	6	7	8	9	10	11
50	12	13	14	15	16	17	18
51	19	20	21	22	23	24	25
52	26	27	28	29	30	31	1
01	2	3	4	5	6	7	8

Notizen .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....