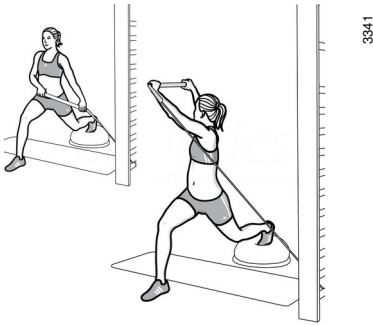


## 1 Lift (gestreckt) SZ+Jumper Au...

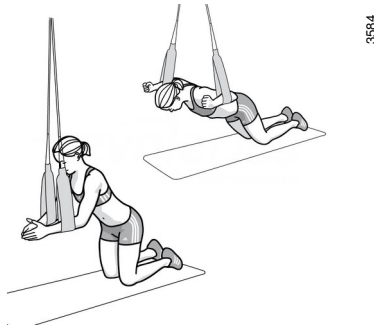


3341

Wdh.	12	Pause sec	Gew. kg
RPM U/min		Dauer sec	Level
Wdst. Watt		Sätze	3
			Anstieg

**Notiz** - Ausführung mit dem Theraband (grün)

## 2 Butterfly-beidarmig-Schlingen...

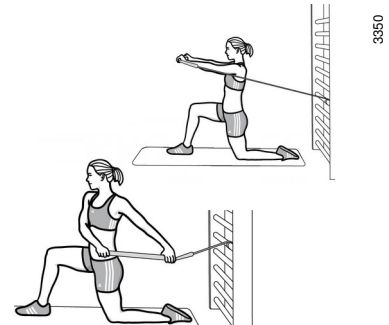


3584

Wdh.	6	Pause sec	Gew. kg
RPM U/min		Dauer sec	Level
Wdst. Watt		Sätze	3
			Anstieg

**Notiz** - langsamen Ausführung - bei Schmerzen oder Beschwerden in der Schulter Übung einstellen und beim Trainer melden

## 3 diagonales Heben-beidarmig-TB...

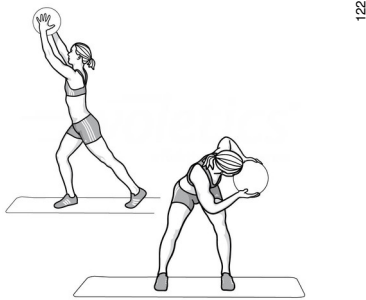


3350

Wdh.	12	Pause sec	Gew. kg
RPM U/min		Dauer sec	Level
Wdst. Watt		Sätze	3
			Anstieg

**Notiz** - Gesäßmuskeln aktiv Anspannen um Hüfte zu stabilisieren

## 4 Rotation und Aufrichtung Rump...

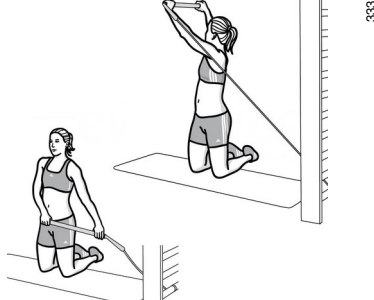


1226

Wdh.	3	Pause sec	Gew. kg
RPM U/min		Dauer sec	3
Wdst. Watt		Sätze	15
			Anstieg

**Notiz** - zügige bis explosive Ausführung - Nutzen der kinetischen Kette

## 5 Lift (gestreckt) Seilzug Knie...

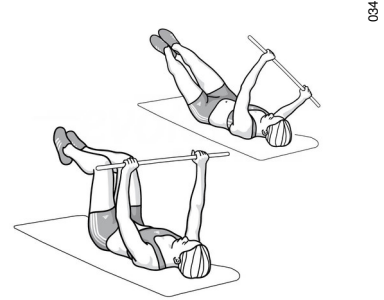


3335

Wdh.	12	Pause sec	Gew. kg
RPM U/min		Dauer sec	Level
Wdst. Watt		Sätze	3
			Anstieg

**Notiz** - Gesäßmuskeln aktiv Anspannen um Hüfte zu stabilisieren und zu strecken

## 6 Rumpf Rotation Stab Rückenlage

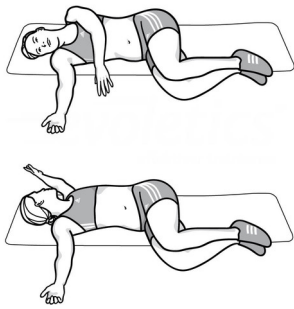


00349

Wdh.	20	Pause sec	Gew. kg
RPM U/min		Dauer sec	Level
Wdst. Watt		Sätze	3
			Anstieg

**Notiz** - auf gegenläufige Bewegung achten

## 7 Dehnung Brustmuskulatur Seitlage

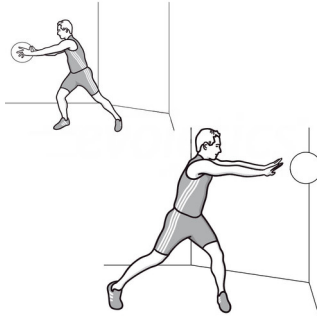


1131

Wdh.	12	Pause sec	Gew. kg
RPM U/min		Dauer sec	Level
Wdst. Watt		Sätze 3	Anstieg

**Notiz** - bei Rotation ausatmen - alternativ unteres Bein gestreckt

## 8 Druckpass mit Rotation-beidar...

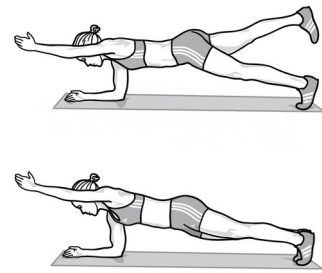


3249

Wdh.	8	Pause sec	Gew. kg
RPM U/min		Dauer sec	Level
Wdst. Watt		Sätze 3	Anstieg

**Notiz** - explosive Ausführung - Schwerpunkt auf der Konzentrik

## 9 Unterarmstütz mit Arm- und Be...



2535

Wdh.	6	Pause sec	Gew. kg
RPM U/min		Dauer sec	Level
Wdst. Watt		Sätze 3	Anstieg

**Notiz** - Hüfte bleibt stabil und parallel zum Boden

# Trainingsplan

## Allgemeine Angaben

Bezeichnung Fitness für Golfer (399)  
 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 .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....