

1 Crosstrainer Ergometer

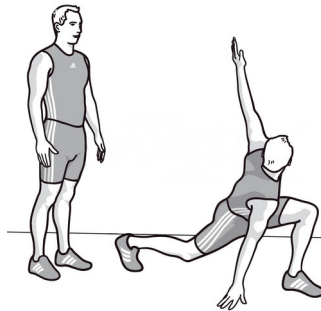


2266

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

Notiz 10-20min bei Puls 130 auf dem Ergometer aufwärmen

2 Ausfallschritt vorwärts Rotat...



3118

Wdh.	10	Pause sec	Gew. kg
RPM U/min		Dauer sec	Level
Wdst. Watt		Sätze	3 Anstieg

Notiz - kontrollierte Ausführung und ganz Aufdrehen

3 Vorwärts gehen Miniband Schri...

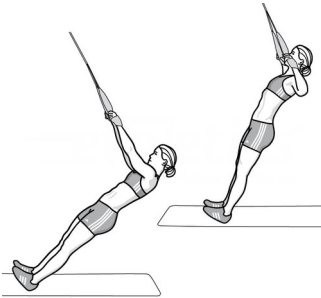


3041

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

Notiz - Voraktivierung der Rumpf- und Gesäßmuskulatur

4 Reverse fließ-beidarmig- Schl...

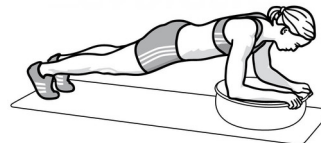


3607

Wdh.	10	Pause sec	Gew. kg
RPM U/min		Dauer sec	Level
Wdst. Watt		Sätze	3 Anstieg

Notiz - durch Anspannen der Rumpfmuskulatur stabilisieren

5 Unterarmstütz-beidarmig- Jump...

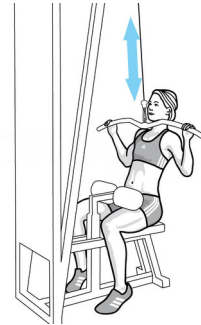


3259

Wdh.		Pause sec	Gew. kg
RPM U/min		Dauer sec	30 Level
Wdst. Watt		Sätze	3 Anstieg

Notiz - 30 sec halten

6 Lat ziehen 90° (hinter Kopf) ...

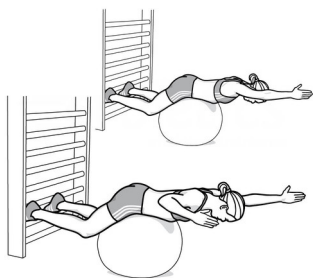


1901

Wdh.	15	Pause sec	Gew. kg 30
RPM U/min		Dauer sec	Level
Wdst. Watt		Sätze	3 Anstieg

Notiz

7 Rücken strecken mit Armbewegu...



0299

Wdh.	18	Pause sec	Gew. kg
RPM U/min		Dauer sec	Level
Wdst. Watt		Sätze	3 Anstieg

Notiz - 9 Wdhs pro Seite

8 Rudern beidarmig Maschine (SZ)

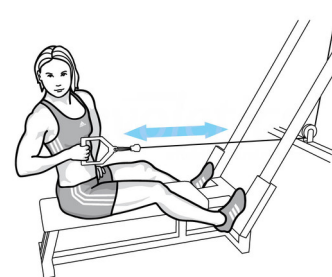


1908

Wdh.	12	Pause sec	Gew. kg 35
RPM U/min		Dauer sec	Level
Wdst. Watt		Sätze	3 Anstieg

Notiz

9 Rudern einarmig Maschine (SZ)

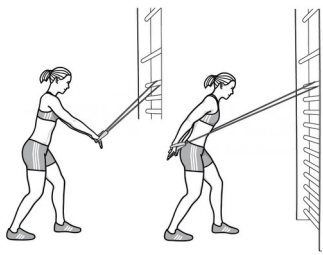


1913

Wdh.	15	Pause sec	Gew. kg 20
RPM U/min		Dauer sec	Level
Wdst. Watt		Sätze	3 Anstieg

Notiz - langsame und kontrollierte Rotation
- Kopf folgt der Bewegung

10 Frontsenken beidarmig und Inn...



0400

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

Notiz - gruenes Band

11 Rumpf Rotation Maschine

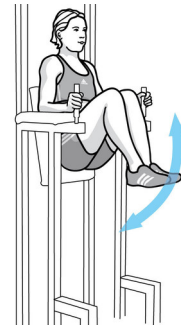


1953

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

Notiz

12 Hüftbeugen Beine gebeugt Stütz

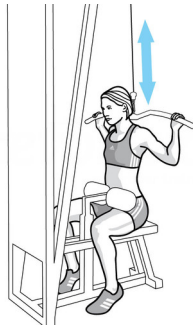


2194

Wdh.	10	Pause sec	Gew. kg
RPM U/min		Dauer sec	Level
Wdst. Watt		Sätze	3
		Anstieg	

Notiz - LWS aktiv an das Polster druecken

13 Lat ziehen (hinter Kopf) beid...

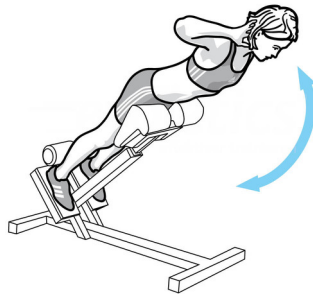


1900

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

Notiz - bei Belastung ausatmen

14 Rücken strecken Maschine

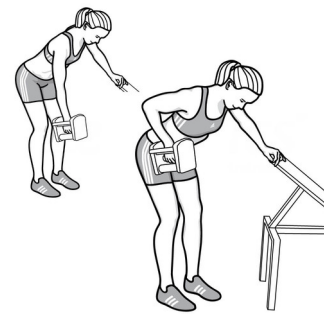


2035

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

Notiz - langsame Ausführung - im Umkehrpunkt kurz halten

15 Rudern einarmig PoBl Stand

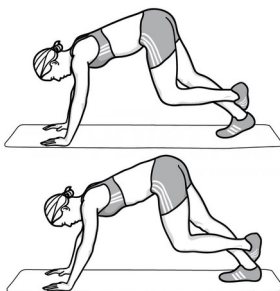


4009

Wdh.	10	Pause sec	Gew. kg
RPM U/min		Dauer sec	Level
Wdst. Watt		Sätze	3
		Anstieg	

Notiz

16 Dehnung Unterschenkel Rücksei...

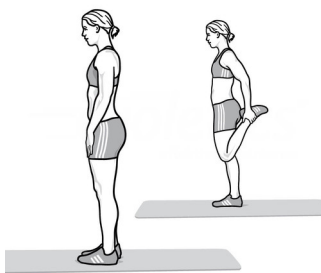


1206

Wdh.	12	Pause sec	Gew. kg
RPM U/min		Dauer sec	Level
Wdst. Watt		Sätze	2
		Anstieg	

Notiz - langsames Dehnen der Wadenmuskulatur

17 Dehnung Oberschenkelvordersei...

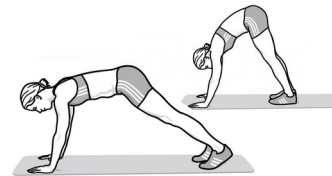


1207

Wdh.	10	Pause sec	Gew. kg
RPM U/min		Dauer sec	Level
Wdst. Watt		Sätze	2
		Anstieg	

Notiz

18 Dehnung Oberschenkelrückseite...



1209

Wdh.	8	Pause sec	Gew. kg
RPM U/min		Dauer sec	Level
Wdst. Watt		Sätze	2
		Anstieg	

Notiz - Dehnung der gesamten Beinrückseite

Trainingsplan

Allgemeine Angaben

Bezeichnung Grundlagenplan II (397)
Datum 23.08.2011
Zeitraum 08.11.2011 – 03.01.2012
Ziel - Aktivierung und Kräftigung der Rückenstrecker -
 Kräftigung der Rumpfmuskulatur allgemein
Trainer Lutz Hederer
Diagnose - leichte Rückenbeschwerden bei längerem Ste-
 hen - Valgus-Stellung beider Beinachsen - einge-
 schränkte Beweglichkeit der BWS
Hinweise - vorerst Schwerpunkt auf gerätegestütztem Trai-
 ning, später höherer Anteil an freien Übungen

Kunde

Name Max Mustermann
Kunden-Nr. MaxMus
Geboren 04.05.1984
Zusatz

Dokumentation Trainingsverlauf

KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Notizen
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