

1 Brücke einbeinig Rolle Rücken...

1191

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

Notiz - Gluteus und Quadriceps gleichzeitig aktivieren - Hände aktiv nach unten drücken

2 Fahrrad Ergometer

2263

Wdh.		Pause sec	Gew. kg
RPM U/min		Dauer sec	Level
Wdst. Watt	100	Sätze	Anstieg

Notiz - für 10-20min - Knie nicht ganz durchstrecken (Sattelhöhe entsprechend anpassen)

3 Brücke beidbeinig Rolle

1360

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

Notiz

4 Beinstrecken/-beugen-alternie...

4879

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

Notiz

5 Beckenlift+Beinabduktion-beid...

3591

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

Notiz

6 Hüftbeugung -streckung+ Knief...

3047

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

Notiz

7 Ausfallschritt seitlich+Arme ...

4859

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

Notiz - Körperschwerpunkt bleibt möglichst über dem Standbein

8 Bein Curl Physioball Rückenlage

1378

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

Notiz - auf langsame und kontrollierte Ausführung achten

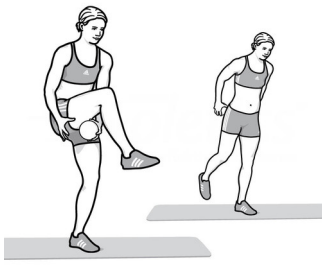
9 Absteiger rückwärts

0820

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

Notiz - hüftlastig arbeiten

10 Ball führen Einbeinstand



1407

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

Notiz - nach 20 Wdhs Richtungswechsel,
danach Standbeinwechsel

Trainingsplan

Allgemeine Angaben

Bezeichnung Kniereha Stufe 3 (398)
Datum 23.08.2011
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

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....