

# Trainingsplan Krafttraining

Vorname, Name:



www.juhle.de

## Krafttraining

Datum		Mo1	Mi1	Fr1	Mo2	Mi2	Fr2	Mo3	Mi3	Fr3	Mo4	Mi4	Fr4
Supermann	Sätze	2		2	3		3	3		3	3		3
	Wdh	10		10	12		12	12		12	12		12
Liegestütz	Sätze	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3
	Wdh	10	10	12	10	12	12	14	14	14	16	16	16
Kniebeuge	Sätze	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3
	Wdh	10	10	12	12	14	14	14	16	16	16	16	16
Bauch gerade	Sätze		2	2		3	3		3	3		3	3
	Wdh		12	12		15	15		15	15		20	20
Beinaußen- seite	Sätze		2	2		3	3		3	3		3	3
	Zeit(sec)		10	15		10	15		15	15		20	20
Beininnen- seite	Sätze		2	2		3	3		3	3		3	3
	Wdh		10	12		12	12		15	15		15	15
Pomuskeln	Sätze	2	2		3	3		3	3		3	3	
	Wdh	10	10		12	12		12	14		14	14	
Liegestütz Unterarme	Sätze	2	2		3	3		3	3		3	3	
	Zeit(sec)	15	15		15	20		20	20		25	25	
Bauch, Beine, Po	Sätze	2	2		3	3		3	3		3	3	
	Wdh	8	10		10	10		12	12		12	12	
Unterer Rücken	Sätze		2	2		3	3		3	3		3	3
	Wdh		10	12		10	12		12	14		14	14
Oberer Rücken	Sätze	2	2		3	3		3	3		3	3	
	Wdh	10	12		12	12		14	14		14	14	
Bein und Rumpf seitlich	Sätze	2		2	3		3	3		3	3		3
	Wdh	8		10	10		10	12		12	12		12
Beinstrecken im Sitzen	Sätze	2		2	3		3	3		3	3		3
	Wdh	8		10	10		10	12		12	12		12
Bauch schräg	Sätze	2		2	3		3	3		3	3		3
	Wdh	10		12	12		15	15		15	15		15

## Ausdauer Training

Datum		Di1	Do1		Di2	Do2		Di3	Do3		Di4	Do4	
Walking/ Jogging	Puls	B1	B1		B1	B1		B1	B1		B1	B1	
	Zeit(min)	15	20		20	30		20	30		20	30	

B1 = Bereich 1 = 60-70% der maximalen Herzfrequenz. Siehe [www.juhle.de/ausdauer/puls](http://www.juhle.de/ausdauer/puls)

# Dehnen-Training

Datum		Mo1	Mi1	Fr1	Mo2	Mi2	Fr2	Mo3	Mi3	Fr3	Mo4	Mi4	Fr4
Waden	Sätze	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1
	Zeit(sec)	20	20	20	15	15	15	15	15	15	15	15	15
Hinterer Oberschenkel	Sätze	1	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1
	Zeit(sec)	15	20	20	20	15	15	15	15	15	15	15	15
Vorderer Oberschenkel	Sätze	1	1	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1
	Zeit(sec)	15	15	20	20	20	15	15	15	15	15	15	15
Beininnenseite	Sätze	1	1	1	2	2	2	1	1	1	1	1	1
	Zeit(sec)	15	15	15	20	20	20	15	15	15	15	15	15
Gesäß	Sätze	1	1	1	1	2	2	2	1	1	1	1	1
	Zeit(sec)	15	15	15	15	20	20	20	15	15	15	15	15
Hüftbeuger	Sätze	1	1	1	1	1	2	2	2	1	1	1	1
	Zeit(sec)	15	15	15	15	15	20	20	20	15	15	15	15
Beine	Sätze	1	1	1	1	1	1	2	2	2	1	1	1
	Zeit(sec)	15	15	15	15	15	15	20	20	20	15	15	15
Rücken	Sätze	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	1	1
	Zeit(sec)	15	15	15	15	15	15	15	20	20	20	15	15
Brustmuskel	Sätze	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	1
	Zeit(sec)	15	15	15	15	15	15	15	15	20	20	20	15
Latissimus	Sätze	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2
	Zeit(sec)	15	15	15	15	15	15	15	15	15	20	20	20
Schultern	Sätze	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2
	Zeit(sec)	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	20	20
Trizeps	Sätze	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1
	Zeit(sec)	20	20	20	15	15	15	15	15	15	15	15	15

## Erläuterung Datum

In dieser Zeile sind die **Wochentage** angegeben, an denen trainiert wird. Bei Kraft und Dehnen sind es Montag, Mittwoch und Freitag. Bei Ausdauer sind es Dienstag und Donnerstag. Die Zahl gibt die **Trainingswoche** an. Mi2 ist zum Beispiel der Mittwoch der zweiten Trainingswoche.

## Erläuterung Kraft

Führen Sie die Übungen **in der angegebenen Reihenfolge** in der Art eines **Zirkeltrainings** durch. Das heißt, Sie machen von jeder Übung den ersten Satz, dann von jeder Übung den zweiten Satz usw. In der angegebenen Reihenfolge wechseln sich die beanspruchten Muskelgruppen an, Sie können also auf eine **Pause** zwischen den Übungen verzichten, bzw. diese kurz gestalten. Vergessen Sie nicht, sich vor dem Krafttraining aufzuwärmen!

## Erläuterung Dehnen

Beenden Sie Ihr Krafttraining mit einer Dehneinheit. Damit leiten Sie die **Erholung** ein und halten Ihre **Muskeln geschmeidig**.

## Erläuterung Ausdauer

Um die **Regenerationsfähigkeit** des Körpers zu verbessern, stehen zwei lockere Ausdauerseinheiten am auf dem Plan.

# Krafttraining – 14 Fitnessübungen

Liegestütz



Supermann



Oberer Rücken



Unterer Rücken



Kniebeuge



Bauch, Beine, Po



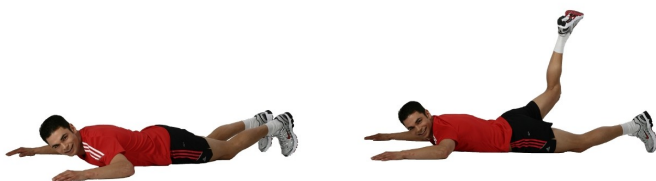
Schräge Bauchmuskeln



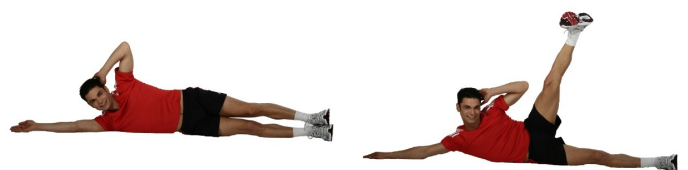
Gerade Bauchmuskeln



Pomuskeln



Bein und Rumpf seitlich



Beininnenseite



Beinaußenseite



Liegestütz auf Unterarmen



Beine Bauch im Sitzen



# 12 Dehnübungen

<p><b>Waden</b></p> 	<p><b>Hinterer Oberschenkel</b></p> 	<p><b>Trizeps</b></p> 
<p><b>Gesäß</b></p> 	<p><b>Brustmuskeln</b></p> 	<p><b>Beininnenseite</b></p> 
<p><b>Beine</b></p> 	<p><b>Hüftbeuger</b></p> 	<p><b>Rücken</b></p> 
<p><b>Schultern</b></p> 	<p><b>Latissimus</b></p> 	<p><b>Vorderer Oberschenkel</b></p> 

Ihr Personal Trainer – Peter Juhle  
<https://www.juhle.de/trainingsplan.html>  
[www.juhle.de](http://www.juhle.de)