



Krafttrainingsplanung im Fitnessstudio

Sollten gesundheitliche Probleme vorliegen und/oder Medikamente dauerhaft eingenommen werden, bitte unbedingt den Facharzt oder meine Person kontaktieren und die Freigabe für dieses Training einholen.

Intensität: Das jeweilige Trainingsgewicht resultiert aus der Wiederholungszahl. Es sollten maximal 15 Wh. möglich sein!

Übungsname	Hauptmuskelgruppe	Sätze	Wh	Gewicht
Brustmaschine oder Flachbank Langhantel	Brustmuskulatur und hintere Oberarmmuskulatur	3	15	
Butterflymaschine oder Kurzhantel fliegende	Brustmuskulatur und Oberarmmuskulatur	3	15	
Klimmzugmaschine oder Seilzug hinter Kopf	Rückenmuskulatur und vordere Oberarmmuskulatur	3	15	
Rudermaschine oder Seilzugrudern	Rücken-, Schultermuskulatur und vor. Oberarmmuskulatur	3	15	
Schultermaschine oder Kurzhanteldrücken	Schultergürtelmuskulatur und hintere Oberarmmuskulatur	3	15	
Front-, Seitheben kombiniert	Schultermuskulatur	3	15	
Beinpresse oder Beinstrecker	Vordere Oberschenkelmuskulatur	3	15	
Beinbeugemaschine stehend oder sitzend	Hintere Oberschenkelmuskulatur	3	15	
Crunches	Gerade Bauchmuskulatur	3	15	
Crunches seitlich	Seitliche Bauchmuskulatur	3	15	

*Während der Belastung bitte ausatmen und in der Entlastung einatmen. **Vorsicht: Niemals Pressatmung!***