

Kraftausdauertraining

Zeitraum:

Athlet:

Übung:	Wdh.:	Sätze:	Belastung in %:	Belastung in kg:	Pause in min:
1. Bauchmuskulatur					
2. Rücken	20 – 30	3 – 4			1 – 2
3. Beinpresse	20 – 30	3 – 4	30 – 50		1 – 2
4. Beinbeugen	20 – 30	3 – 4	30 – 50		1 – 2
5. Bankdrücken	20 – 30	3 – 4	30 – 50		1 – 2
6. Bankziehen	20 – 30	3 – 4	30 – 50		1 – 2
7. Nackenziehen	20 – 30	3 – 4	30 – 50		1 – 2
8. Kurzhantel seitlich heben	20 – 30	3 – 4	30 – 50		1 – 2
9. Schulterkreisel	20 – 30	3 – 4	30 – 50		1 – 2
10. Bizeps	20 – 30	3 – 4	30 – 50		1 – 2
11. Klimmzüge am Gürtel/Jacke	5 – 10	3 – 4		KG	1 – 2

Aufwärmen:	20 Minuten Rudern
Koordination:	20 Minuten Koordinationstraining am Sandsack
Cool-Down:	Ausdehnen (Siehe Dehnungsplan)