

### Muskelaufbautraining

Zeitraum: .....

Athlet: .....

Übung:	Wdh.:	Sätze:	Belastung in %:	Belastung in kg:	Pause in min:
1. Bauchmuskulatur					
2. Rücken	12 – 15	3 – 6	120		1 – 2
3. Beinpresse	12 – 15	3 – 6	60 – 70		1 – 2
4. Beinbeugen	12 – 15	3 – 6	60 – 70		1 – 2
5. Bankdrücken	12 – 15	3 – 6	60 – 70		1 – 2
6. Bankziehen	12 – 15	3 – 6	60 – 70		1 – 2
7. Nackenziehen	12 – 15	3 – 6	60 – 70		1 – 2
8. Kurzhantel seitlich heben	12 – 15	3 – 6	60 – 70		1 – 2
9. Schulterkreisel	12 – 15	3 – 6	60 – 70		1 – 2
10. Bizeps	12 – 15	3 – 6	60 – 70		1 – 2
11. Klimmzüge am Gürtel/Jacke	12 – 15	3 – 6	60 – 70	KG	1 – 2

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