VIP FITNESS
INTERNATIONAL

Ganzkörper-Krafttrainingsplan

Name Melanie Mustermann Trainingsbeginn 2011

Trainingsziel Kräftigung der großen und kleinen Muskelgruppen im gesamten Körper und Straffung der BBP-Zone

Trainingstage/Woche 2 - 3 Pause Zwischen den Trainingssätzen 30 - 60 sec. Pause

Aufwärmen: 5 -10 min. leichtes Ausdauertraining z.B. auf dem Crosstrainer, Laufband oder Fahrradergometer

Abwärmen: 5 -10 min. leichtes Ausdauertraining z.B. auf dem Crosstrainer, Laufband oder Fahrradergometer

Übung	Geräte-Nr.	Einst.	Sätze	Wdh.	Gewicht 1	Gewicht 2	Gewicht 3
Beinpresse an der Maschine			3	20 -25			
Abduktion am Gerät			3	20 -25			
Adduktion am Gerät			2	20 -25			
Brustdrücken am Gerät			3	20 -25			
Lattzug am Kabelzug			3	20 -25			
Rückenstrecken am Gerät			3	20 -25			
Seitheben an der Maschine			3	20 -25			
Bauchcurls auf dem Boden			3	20 -25			

Kursempfehlung Leichtes Ausdauertraining, Yoga, Pilates, Fitness-Boxen, Aerobic, Step,u.v.a.

Bemerkungen Während des Trainings bitte ca. 1 L stilles Wassser trinken.

Nach dem Training einen kleinen 0,3 L Eiweißhake trinken um der Muskulatur die notwendigen Nährstoffe zu sichern.