



TRX Trainingsplan

Max Mustermann

Kniebeuge



Achten Sie darauf, das Gesäß nach hinten zu drücken, wenn Sie in die Hocke gehen. Spannen Sie die Gesäßmuskeln an, wenn Sie sich wieder aufrichten.

Datum	15.12.18		
Wiederholungen	15		
Sätze	4		
TRX	Lang		
Pause	30 sec.		

TRX Brustpresse



Halten Sie die Hände hoch genug, damit die Bänder während der Übung nicht an den Armen reiben.

Datum	15.12.18		
Wiederholungen	15		
Sätze	3		
TRX	Lang		
Pause	30 sec.		

Rückenextension „Überkopf“



1. Stellen Sie sich mit dem Gesicht zur Befestigung, ziehen Sie die Arme über den Kopf nach hinten, und halten Sie die Handflächen nach vorne gerichtet.
2. Halten Sie die Beine gestreckt, und schieben Sie die Hüfte nach hinten.
3. Kehren Sie unter Einsatz Ihrer Rumpfmuskulatur in die Ausgangsposition zurück.

Datum	15.12.18		
Wiederholungen	15		
Sätze	3		
TRX	Mitte		
Pause	30 sec.		

TRX Rudern mit engem Griff



Ziehen Sie die Schulterblätter nach hinten zusammen, heben sie dabei jedoch nicht die Schultern an. Beginnen Sie in einem steilen Körperwinkel, und setzen Sie zum Ziehen den Rücken und nicht die Arme ein.

Datum	15.12.18		
Wiederholungen	15		
Sätze	3		
TRX	Kurz		
Pause	30 sec.		

Hängende TRX Beinbeuge (Becken hoch)



Ziehen Sie die Füße in Richtung der Gesäßmuskeln an. Achten Sie darauf, dass der Druck auf den Fußhalterungen gleichmäßig bleibt, um die hinteren Oberschenkelmuskeln optimal anzuspannen. Ziehen Sie die Fußspitzen an, um die Bewegung zu optimieren.

Datum	15.12.18		
Wiederholungen	15		
Sätze	2		
TRX	Waden Höhe		
Pause	30 sec.		

Hängende TRX-Liegestütze mit Crunch



Strecken Sie das Steißbein in die Höhe, und ziehen Sie die Knie zur Brust. Wenn nicht möglich, dann bitte in den Unterarmstütz gehen und Beine anziehen.

Datum	15.12.18		
Wiederholungen	15		
Sätze	3		
TRX	Waden Höhe		
Pause	30 sec.		

TRX Deltamuskel-Fly: T-Position



Der Ellbogenwinkel bleibt während der gesamten Übung gleich.

Datum	15.12.18		
Wiederholungen	15		
Sätze	3		
TRX	Lang		
Pause	30 sec.		

Bizeps-Curl mit hohen Armen



Stellen Sie sich mit dem Gesicht zur Befestigung, lehnen Sie sich mit gestreckten Armen zurück, und halten Sie die Handflächen nach oben gerichtet.

Beugen Sie die Arme und ziehen Sie die Hände zu den Schläfen. Halten Sie die Ellbogen während der gesamten Bewegung auf einer Linie mit den Schultern. Kehren Sie zur Ausgangsposition zurück, und behalten Sie die Körperhaltung bei.

Datum	15.12.18		
Wiederholungen	15		
Sätze	3		
TRX	Mitte		
Pause	30 sec.		

Trizepspresse (versetzte Fußposition)



Stellen Sie sich mit dem Rücken zur Befestigung, und strecken Sie die Arme mit den Handflächen nach unten auf Schulterhöhe nach vorne.

Verlagern Sie das Gewicht auf die Griffe, beugen Sie die Ellbogen, führen Sie den Kopf zu den Griffen, und behalten Sie die Körperhaltung mit den Ellbogen auf Schulterhöhe bei.

Kehren Sie zur Ausgangsposition zurück, und halten Sie die Spannung auf den Griffen.

Datum	15.12.18		
Wiederholungen	15		
Sätze	3		
TRX	Mitte		
Pause	30 sec.		