

ABNEHMEN & DEFINIEREN



Du gehst schon ab und zu ins Fitnessstudio, möchtest Deine Muskeln aber noch gezielter definieren und Dir ein schönes Sixpack antrainieren?

Unser Plan hilft Dir dabei, Deinen Fettstoffwechsel anzukurbeln und Deine Muskelpartien zu stärken. Er zeigt Dir beispielhaft, wie ein optimales Training für Dein Ziel aussieht und begleitet Dich durch das tägliche Training. Die Supplement-Empfehlungen im letzten Teil des Plans helfen Dir, Deinen Körper in der Trainingsphase mit den passenden Nährstoffen zu versorgen – für noch schnellere Erfolge

Der Plan ist auf eine **Dauer von acht Wochen** ausgelegt und enthält:

- ✓ Trainingseinheiten für den ganzen Körper
- ✓ Trainingstipps für die Wahl der Trainingsintensität
- ✓ Supplement-Tipps

Wichtig:

Bitte besprich mit Deinem Arzt, ob dieses Fitnessprogramm für Dich geeignet ist.

Viel Erfolg beim Training wünscht

Dein Team von vitafy

Hinweise zu Deinem Trainingsplan

Trainings- und Ruhetage

Für Dein Trainingsziel solltest Du **viermal pro Woche trainieren**. An welchen Wochentagen Du das tust, kannst Du ganz flexibel entscheiden. Wir haben Dir dafür passende Trainingseinheiten zusammengestellt, die Du variieren kannst.

Wenn Du einmal nicht so viel Zeit haben solltest, dann lasse das Training nicht ausfallen, sondern suche Dir aus den Übungsvorschlägen zwei bis drei Einzelübungen heraus und mache diese.

Trainiere aber niemals zwei Tage hintereinander die gleiche Muskulatur!

Wichtig: Halte die Ruhetage ein, damit sich Dein Körper erholen kann. Die Muskeln brauchen ausreichend Zeit, um sich zu regenerieren und zu wachsen

Nicht vergessen: Aufwärmen und Cool-Down sind Pflichtprogramm

Um Verletzungen vorzubeugen, startest Du jede Trainingseinheit mit unserem Aufwärmprogramm. Und damit dein Körper nach dem Training zur Ruhe kommt, schließt Du jede Einheit mit einem Cool-Down-Programm ab. Den Aufwärmplan findest Du auf Seite 5, den Cool-Down-Plan findest Du direkt vor den Supplement-Empfehlungen.

Deine Trainingsübersicht

Woche	Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7
1	Ganzkörperprogramm	Ruhetag	Mini-Circuits	Ruhetag	Arme	Ruhetag	Rücken und Schultern
2	Arme und Brust	Ruhetag	Bauch	Ruhetag	Ganzkörperprogramm	Ruhetag	Hüfte und Po
3	Ruhetag	Brust und Schultern	Mini-Circuits	Ruhetag	Ganzkörperprogramm	Ruhetag	Rücken
4	Ruhetag	Bauch und Beine	Ruhetag	Ganzkörperprogramm	Ruhetag	Schultern	Arme
5	Ruhetag	Rücken	Bauch	Ruhetag	Brust	Ruhetag	Ganzkörperprogramm
6	Ruhetag	Arme und Schultern	Hüfte und Po	Ruhetag	Ganzkörperprogramm	Ruhetag	Beine
7	Brust und Bauch	Ruhetag	Rücken und Beine	Ruhetag	Ganzkörperprogramm	Ruhetag	Schultern
8	Arme	Ruhetag	Bauch	Ruhetag	Ruhetag	Rücken und Schultern	Mini-Circuits

Abnehmen und definieren

Warum überhaupt aufwärmen?

Von 0 auf 100 in 10 Sekunden? Nicht im Krafttraining!

Aufwärmen vor dem Krafttraining ist in vieler Weise förderlich: Der Körper wird auf die kommende Aktivität vorbereitet und somit Verletzungen vorgebeugt. Das Herz-Kreislaufsystem wird angeregt und Muskeln und Gelenke werden gelockert.

Ein optimales Aufwärmprogramm erstreckt sich über 3 Stufen:

- Stufe 1:** *Ganzkörperbewegungen* wie Laufen, Walken, Crosstrainer oder Rudern an der Maschine
(Fahrrad- oder Handkurbelergometer sind nur geeignet, wenn ein Splittraining gemacht wird, da hier nur der „halbe“ Körper aufgewärmt wird.)
- Stufe 2:** *Mobilisationsübungen* damit Gelenke, Sehnen und Bänder in Schwung kommen und eine angemessene Beweglichkeit für das Training hergestellt wird
- Stufe 3:** *Dehnübungen* um die Beweglichkeit von Muskeln und Bändern zu fördern und zu erhalten

Auf der nächsten Seite findest Du unser Aufwärmprogramm. Suche Dir eine Ganzkörperbewegung aus und dann geht's los!

Fahrrad, sitzend



1 Sätze 10 Min. Gewicht: 0

Anmerkung:

Laufband



1 Sätze 10 Min. Gewicht: 0

Anmerkung:

Cross-Trainer



1 Sätze 10 Min. Gewicht: 0

Anmerkung:

Armkreisen, rückwärts



1 Sätze 30 Sek. Gewicht: 0
aktiver Stand, Beine und Hüfte leicht gebeugt
einarmig, alternierend und gegengleich möglich

Anmerkung:

Bankstellung, runder Rücken



1 Sätze 30 Sek. Gewicht: 0
Rücken rund machen
möglichst weit aus den Schultern hoch drücken

Anmerkung:

Bankstellung, überstreckter Rücken



1 Sätze 30 Sek. Gewicht: 0
Rücken überstrecken
Schulterblätter nach hinten unten ziehen

Anmerkung:

Beinschwingen, vorwärts, zu diagonalem Arm



1 Sätze 30 Sek. Gewicht: 0
aktiver Stand
dynamisches Schwingen
Oberkörper aufrecht

Anmerkung:

Rotation Schultergürtel, vorgeneigt stehend



1 Sätze 30 Sek. Gewicht: 0
Brust öffnen, Rücken bleibt gerade
Ellbogen nach hinten und Schultern zusammenziehen
Hüfte und Kopf bleiben ruhig
Schultergürtel dreht

Anmerkung:

Mobilisation Schultergürtel und Hüfte



1 Sätze 30 Sek. Gewicht: 0
Rücken bleibt gerade
Beine sind gestreckt
Arme und Füße annähern

Anmerkung:

Dehnung, Adduktoren, im Sitzen

1

1 Sätze 30 Sek. Gewicht: 0



Anmerkung:

Dehnung Beinrückseite, Rückenlage

2

1 Sätze 30 Sek. Gewicht: 0



Anmerkung:

Dehnung Hüftbeuger, im Ausfallschritt

3

1 Sätze 30 Sek. Gewicht: 0



Anmerkung:

Dehnung Latissimus, kniend, am Boden

4

1 Sätze 30 Sek. Gewicht: 0

Hüfte bleibt oben, über den Fersen
Arme weit nach vorne nehmen
durchhängen



Anmerkung:

Dehnung Oberschenkelrückseite im Hürdensitz

5

1 Sätze 30 Sek. Gewicht: 0

Oberschenkel weit zur Seite abspreizen
langsam Oberkörper nach vorne neigen



Anmerkung:

Dehnung, Piriformis, im Sitzen, mit überschlagenem Bein

6

1 Sätze 30 Sek. Gewicht: 0



Anmerkung:

Dehnung, Oberschenkelvorderseite, im Stehen

7

1 Sätze 30 Sek. Gewicht: 0



Anmerkung:

Skorpion, in Rückenlage

8

1 Sätze 30 Sek. Gewicht: 0

Schulterachse ruhig halten
Hüfte drehen
Bein in Richtung diagonalem Arm



Anmerkung:

Dehnung, Unterarme, in Bankstellung

9

1 Sätze 30 Sek. Gewicht: 0



Anmerkung:

Trainingstheorie

Wie finde ich das richtige Gewicht für mich?

Bei diesem Aufbau-Programm reicht eine Übungsausführung mit dem eigenen Körpergewicht nicht mehr aus. Deshalb sollte ein Zugang zu Kraftmaschinen und diversen freien Gewichten gegeben sein.

Allerdings sollte zum Beginn das Gewicht nicht zu hoch angesetzt werden. Die ersten zwei bis drei Wochen solltest Du vor allem auf eine technisch saubere Bewegungsausführung achten, damit keine Haltungs- und Überbelastungsschäden auftreten.

Faustformel:

Wenn du am Ende des ersten Satzes noch keine Anstrengungen im Muskel merkst = **Gewicht zu niedrig**

Spürst Du am Ende des ersten Satzes schon eine sehr starke Anstrengung = **Gewicht zu hoch**

Achte also schon beim ersten Satz darauf, welche Signale Dir Dein Körper gibt und frag ggf. beim Fachpersonal in Deinem Fitness-Studio nach, ob Du das Gewicht reduzieren solltest.

Wie viele Wiederholungen sollte ich machen?

Wenige Wiederholungen mit viel Gewicht oder doch lieber viele Wiederholungen mit wenig Gewicht? Die gängigste Variante im Kraftsport ist die **Wiederholungsmethode**. In unserem Trainingsplan wird nach folgender Variante trainiert: **3 Sätze à 15 Wiederholungen mit einer Satzpause von einer Minute.**

Die ersten Male sollte das Gewicht nicht erhöht werden (Kraftausdauer soll aufgebaut werden). Aber nach einer gewissen Zeit kannst du für jeden Satz mehr Gewicht verwenden und dafür die Wiederholungszahl verringern (Kraftaufbau). Diese Variante findest Du auch in unserem Trainingsplan vermerkt.

Und jetzt genug graue Theorie – Ab zum Training!

Außenrotation der Schulter, mit Kurzhanteln, in Rückenlage, beidarmig

1



1 Sätze 15 Wdh. Gewicht: 0

Schultern tief und hinten halten
Oberarm 90° zum Körper

Anmerkung: Satz 2: 10 Wiederholungen plus 10% mehr Gewicht; Satz 3: 8 Wiederholungen plus 10% Gewicht

Diagonalzug senkrecht, am Seilzug

2



1 Sätze 15 Wdh. Gewicht: 0

Brust öffnen, Schultern tief
Becken aufrichten
Arme möglichst weit nach hinten bewegen

Anmerkung: Satz 2: 10 Wiederholungen plus 10% mehr Gewicht; Satz 3: 8 Wiederholungen plus 10% Gewicht

Frontheben, am Seilzug, stehend

3



1 Sätze 15 Wdh. Gewicht: 0

Brust öffnen, Schultern tief
Rumpfspaltung halten

Anmerkung: Satz 2: 10 Wiederholungen plus 10% mehr Gewicht; Satz 3: 8 Wiederholungen plus 10% Gewicht

Selbtheben, vorgebeugt, mit Kurzhantel, einarmig

4



1 Sätze 15 Wdh. Gewicht: 0

Brust öffnen, Rücken bleibt gerade
Arm nur bis 90° abspreizen

Anmerkung: Satz 2: 10 Wiederholungen plus 10% mehr Gewicht; Satz 3: 8 Wiederholungen plus 10% Gewicht

Biceps, am Seilzug, stehend

5



1 Sätze 15 Wdh. Gewicht: 0

Brust öffnen, Schultern tief
Ellenbogen eng am Körper
Arme nicht komplett strecken
Oberkörper leicht vorgebeugt

Anmerkung: Satz 2: 10 Wiederholungen plus 10% mehr Gewicht; Satz 3: 8 Wiederholungen plus 10% Gewicht

Dips, zwischen 2 Holmen, mit Zusatzgewicht

6



1 Sätze 15 Wdh. Gewicht: 0

Schultern tief und hinten halten
Ellenbogen nach hinten führen

Anmerkung: Satz 2: 10 Wiederholungen plus 10% mehr Gewicht; Satz 3: 8 Wiederholungen plus 10% Gewicht

Triceps, am Seilzuggerät, über dem Kopf, vorgebeugt stehend

7



1 Sätze 15 Wdh. Gewicht: 0

Brust öffnen, Rücken bleibt gerade
Ellenbogen eng halten

Anmerkung: Satz 2: 10 Wiederholungen plus 10% mehr Gewicht; Satz 3: 8 Wiederholungen plus 10% Gewicht

Biceps, mit der Langhantel, Ellenbogen nach hinten weg

8



1 Sätze 15 Wdh. Gewicht: 0

Brust öffnen, Schultern tief
Oberkörper leicht vorgebeugt und ruhig halten
Ellenbogen gehen nach hinten
Stange eng am Körper hoch

Anmerkung: Satz 2: 10 Wiederholungen plus 10% mehr Gewicht; Satz 3: 8 Wiederholungen plus 10% Gewicht

Biceps, am Gerät

1



1 Sätze 15 Wdh. Gewicht: 0

Brust öffnen, Schultern tief
Drehachse Gerät auf Höhe Ellenbogen
Arme nicht komplett strecken

Anmerkung: Satz 2: 10 Wiederholungen plus 10% mehr Gewicht; Satz 3: 8 Wiederholungen plus 10% Gewicht

Dips, sitzend, am Gerät

2



1 Sätze 15 Wdh. Gewicht: 0

Schultern tief und hinten halten
Ellenbogen nach hinten führen

Anmerkung: Satz 2: 10 Wiederholungen plus 10% mehr Gewicht; Satz 3: 8 Wiederholungen plus 10% Gewicht

Triceps, am Seilzuggerät, nach hinten, vorgebeugt stehend

3



1 Sätze 15 Wdh. Gewicht: 0

Brust öffnen, Rücken bleibt gerade
Ellenbogen möglichst weit oben halten

Anmerkung: Satz 2: 10 Wiederholungen plus 10% mehr Gewicht; Satz 3: 8 Wiederholungen plus 10% Gewicht

Biceps, am Seilzug, stehend, Ellenbogen vor dem Körper

4



1 Sätze 15 Wdh. Gewicht: 0

Brust öffnen, Schultern tief
Arme nicht komplett strecken
Oberkörper leicht vorgebeugt

Anmerkung: Satz 2: 10 Wiederholungen plus 10% mehr Gewicht; Satz 3: 8 Wiederholungen plus 10% Gewicht

Triceps, am Seilzug, vorgebeugt stehend, über dem Kopf

5



1 Sätze 15 Wdh. Gewicht: 0

Brust öffnen, Rücken bleibt gerade
Ellenbogen eng halten

Anmerkung: Satz 2: 10 Wiederholungen plus 10% mehr Gewicht; Satz 3: 8 Wiederholungen plus 10% Gewicht

Handgelenksstrecken, am Seilzug

6



1 Sätze 15 Wdh. Gewicht: 0

Ellenbogen fixiert
langsame kontrollierte Bewegungen

Anmerkung: Satz 2: 10 Wiederholungen plus 10% mehr Gewicht; Satz 3: 8 Wiederholungen plus 10% Gewicht

Handgelenksbeugen, am Seilzug

7



1 Sätze 15 Wdh. Gewicht: 0

Ellenbogen fixiert
langsame kontrollierte Bewegungen

Anmerkung: Satz 2: 10 Wiederholungen plus 10% mehr Gewicht; Satz 3: 8 Wiederholungen plus 10% Gewicht

Trainingsplan für

Erstellt am: 21.11.2013 von:

Tag: 1 Seite: 1



Planname:

Defined - Aufbau: Bauch & Beine

Beschreibung:

Satzpause 1 Minute (sofern nicht anders angegeben!)



Beinpresse, am Gerät, beidbeinig

1



1 Sätze 15 Wdh. Gewicht: 0

ganzen Fuß aufsetzen
Beinachse beachten
Kniewinkel beachten

Anmerkung: Satz 2: 10 Wiederholungen plus 10% mehr Gewicht; Satz 3: 8 Wiederholungen plus 10% Gewicht

Beinstrecken, am Gerät, beidbeinig

2



1 Sätze 15 Wdh. Gewicht: 0

Drehachse Gerät auf Höhe Kniegelenk
Beinachse beachten

Anmerkung: Satz 2: 10 Wiederholungen plus 10% mehr Gewicht; Satz 3: 8 Wiederholungen plus 10% Gewicht

Beinbeugen, am Gerät, liegend, beidbeinig

3



1 Sätze 15 Wdh. Gewicht: 0

Becken aufrichten
Drehachse Gerät auf Höhe Kniegelenk
Gesäßspannung halten

Anmerkung: Satz 2: 10 Wiederholungen plus 10% mehr Gewicht; Satz 3: 8 Wiederholungen plus 10% Gewicht

Wadenheben, am Gerät, beidbeinig

4



1 Sätze 15 Wdh. Gewicht: 0

Fußballen ist aufgesetzt
Fersen max weit anheben und ganz absenken

Anmerkung: Satz 2: 10 Wiederholungen plus 10% mehr Gewicht; Satz 3: 8 Wiederholungen plus 10% Gewicht

Abcoaster, gerade

5



3 Sätze 15 Wdh. Gewicht: 0

Becken stets max. aufgerichtet
nicht durchhängen
Schultern über den Ellenbogen
Ellenbogen mit Zug Richtung Knie

Anmerkung:

Abcoaster, diagonal

6



3 Sätze 15 Wdh. Gewicht: 0

Becken stets max. aufgerichtet
nicht durchhängen
Schultern über den Ellenbogen
Ellenbogen mit Zug Richtung Knie

Anmerkung:

Seitneigung, an der 45° Station, mit Zusatzgewicht

7



1 Sätze 15 Wdh. Gewicht: 0

Beine und Hüfte sind gestreckt
Becken aufrichten und nicht eindrehen
Oberkörper ist aufgerichtet

Anmerkung: Satz 2: 10 Wiederholungen plus 10% mehr Gewicht; Satz 3: 8 Wiederholungen plus 10% Gewicht

Beckenanrollen, im Langhang

1



3 Sätze 15 Wdh. Gewicht: 0

Becken stets max. aufgerichtet
Becken anrollen ohne die Knie zu heben
Spannung stets halten

Anmerkung:

Rumpfrotation, am Gerät

2



1 Sätze 15 Wdh. Gewicht: 0

Becken aufrichten, Hüfte bleibt ruhig
Schultergürtel und Kopf drehen
Bewegung kommt aus dem Bauch

Anmerkung: Satz 2: 10 Wiederholungen plus 10% mehr Gewicht; Satz 3: 8 Wiederholungen plus 10% Gewicht

Crunches, gerade, am Schrägbrett, Hände an der Schläfe

3



3 Sätze 15 Wdh. Gewicht: 0

Becken stets max. aufgerichtet
Schultern nicht ablegen
faustgroßer Abstand zwischen Kinn und Brust
ausatmen beim Hochgehen

Anmerkung:

Seitneigung, an der 45° Station, mit ausgestrecktem Arm

4



3 Sätze 15 Wdh. Gewicht: 0

Beine und Hüfte sind gestreckt
Becken aufrichten und nicht eindrehen
Oberkörper ist aufgerichtet

Anmerkung:

Fall-outs, mit der Langhantel, aus dem Kniestand

5



3 Sätze 15 Wdh. Gewicht: 0

Becken stets max. aufgerichtet
Arme nach vorne führen, nicht durchhängen
Rückwärtsbewegung über Bauch initiieren

Anmerkung:

Crunches, gerade, auf der Bauchbank

6



3 Sätze 15 Wdh. Gewicht: 0

Becken stets max. aufgerichtet
Schultern nicht ablegen
faustgroßer Abstand zwischen Kinn und Brust
ausatmen beim Hochgehen

Anmerkung:

Rumpfrotation, am Seilzug, von unten nach oben, mit Hüftdrehung

7



1 Sätze 15 Wdh. Gewicht: 0

Rücken bleibt gerade
aus der Kniebeugeposition langsam aufrichten
Arme sind gestreckt
Hüfte über Bein mitdrehen

Anmerkung: Satz 2: 10 Wiederholungen plus 10% mehr Gewicht; Satz 3: 8 Wiederholungen plus 10% Gewicht

Skifahrerseitstütz, auf Ellenbogen

8



3 Sätze 15 Wdh. Gewicht: 0

Stützbein und Hüfte komplett gestreckt
Becken aufrichten und nicht eindrehen
Ellenbogen unterhalb der Schulter

Anmerkung:

Crunches, gerade, auf der Bauchbank, mit Zusatzgewicht in Vorhalte

9



3 Sätze 15 Wdh. Gewicht: 0

Becken stets max. aufgerichtet
Schultern nicht ablegen
faustgroßer Abstand zwischen Kinn und Brust
ausatmen beim Hochgehen

Anmerkung:

Umsetzen, von Kniehöhe

1



1 Sätze 15 Wdh. Gewicht: 0

Brust öffnen, Rücken bleibt gerade
Hüfte, Knie und Sprunggelenk komplett strecken
Gewicht im Flug durch schnelles Drehen der Arme um die Stange
aufsteigen im Flug durch schnelles Drehen der Arme um die Stange
aufsteigen in die Hocke gehen

Anmerkung: Satz 2: 10 Wiederholungen plus 10% mehr Gewicht; Satz 3: 8 Wiederholungen plus 10% Gewicht

Kniebeuge, mit Gewicht vor der Brust

2



1 Sätze 15 Wdh. Gewicht: 0

Brust öffnen, Rücken bleibt gerade
nach hinten absitzen
Ferse belasten, wenig Knievorschub
Knie außen halten

Anmerkung: Tipp: es empfiehlt sich eine Langhantel; Satz 2: 10 Wiederholungen plus 10% mehr Gewicht; Satz 3: 8 Wiederholungen plus 10% Gewicht

Wadenheben, beidbeinig, auf Erhöhung stehend

3



3 Sätze 15 Wdh. Gewicht: 0

aus Sprunggelenk arbeiten
Fersen max weit anheben und ganz absenken

Anmerkung:

Beinbeugen, in Bauchlage, am Seilzug

4



1 Sätze 15 Wdh. Gewicht: 0

Becken aufrichten
Gesäßspannung halten

Anmerkung: Satz 2: 10 Wiederholungen plus 10% mehr Gewicht; Satz 3: 8 Wiederholungen plus 10% Gewicht

Hüftstreckung, auf einer Bank

5



3 Sätze 15 Wdh. Gewicht: 0

Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule
Oberkörper fixieren
Hüfte komplett strecken
Becken aufrichten, Gesäß anspannen

Anmerkung:

Rumpfaufrichten, an der 45° Station, mit Zusatzgewicht

6



1 Sätze 15 Wdh. Gewicht: 0

Rücken bleibt gerade
Gesäß anspannen im Hochgehen

Anmerkung: Satz 2: 10 Wiederholungen plus 10% mehr Gewicht; Satz 3: 8 Wiederholungen plus 10% Gewicht

Rumpfaufrichten, an der 45° Station, mit Rotation

7



3 Sätze 15 Wdh. Gewicht: 0

Rücken bleibt gerade
Gesäß anspannen im Hochgehen
Hüfte bleibt am Polster, Schultergürtel und Kopf drehen

Anmerkung:

Latzug, am Seilzuggerät, eng

8



1 Sätze 15 Wdh. Gewicht: 0

Schultern nach hinten unten ziehen
leichte Oberkörperrücklage
Brust öffnen
Arme ganz strecken beim Hochgehen

Anmerkung: Satz 2: 10 Wiederholungen plus 10% mehr Gewicht; Satz 3: 8 Wiederholungen plus 10% Gewicht

Latzug, am Seilzuggerät, breit

9



1 Sätze 15 Wdh. Gewicht: 0

Schultern nach hinten unten ziehen
aufrechte Sitzposition, Brust öffnen
neutrale Beckenposition
Arme ganz strecken beim Hochgehen

Anmerkung: Satz 2: 10 Wiederholungen plus 10% mehr Gewicht; Satz 3: 8 Wiederholungen plus 10% Gewicht

Beinbeugen, am Gerät, liegend, beidbeinig

1



1 Sätze 15 Wdh. Gewicht: 0

Becken aufrichten
Drehachse Gerät auf Höhe Kniegelenk
Gesäßspannung halten

Anmerkung: Satz 2: 10 Wiederholungen plus 10% mehr Gewicht; Satz 3: 8 Wiederholungen plus 10% Gewicht

Beinheben, gestreckt, am Seilzug, stehend

2



1 Sätze 15 Wdh. Gewicht: 0

aktiver Stand, Brust öffnen
Becken aufrichten und gerade halten

Anmerkung: Satz 2: 10 Wiederholungen plus 10% mehr Gewicht; Satz 3: 8 Wiederholungen plus 10% Gewicht

Ausfallkniebeugen, mit Langhantel, Überkopf

3



1 Sätze 15 Wdh. Gewicht: 0

Hauptbelastung auf vorderem Bein
Knie nicht zu weit nach vorne schieben
Beinachse beachten, über die Ferse nach oben drücken
Oberkörper aufrecht, Brust öffnen
Becken stabilisieren und nicht verdrehen

Anmerkung: Satz 2: 10 Wiederholungen plus 10% mehr Gewicht; Satz 3: 8 Wiederholungen plus 10% Gewicht

Beinabspreizen, am Seilzug, stehend

4



1 Sätze 15 Wdh. Gewicht: 0

Becken aufrichten und gerade halten
Bein ist gestreckt
Zehenspitze anziehen, Fuß leicht eindrehen

Anmerkung: Satz 2: 10 Wiederholungen plus 10% mehr Gewicht; Satz 3: 8 Wiederholungen plus 10% Gewicht

Beinanspreizen, am Seilzug, stehend

5



1 Sätze 15 Wdh. Gewicht: 0

Becken aufrichten und gerade halten
Bein ist gestreckt

Anmerkung: Satz 2: 10 Wiederholungen plus 10% mehr Gewicht; Satz 3: 8 Wiederholungen plus 10% Gewicht

Hüftstreckung, am Seilzug, vorgeneigt stehen

6



1 Sätze 15 Wdh. Gewicht: 0

Brust öffnen, Rücken bleibt gerade
Gesäß anspannen und Hüfte komplett strecken
Beine fast gestreckt

Anmerkung: Satz 2: 10 Wiederholungen plus 10% mehr Gewicht; Satz 3: 8 Wiederholungen plus 10% Gewicht

Wadenheben, beidbeinig, auf Erhöhung stehend

7



3 Sätze 15 Wdh. Gewicht: 0

aus Sprunggelenk arbeiten
Fersen max weit anheben und ganz absenken

Anmerkung:

Kniebeugen, Hantelablage hinter dem Kopf

8



1 Sätze 15 Wdh. Gewicht: 0

Brust öffnen, Rücken bleibt gerade
nach hinten absitzen
Beinachse beachten
Ferse belasten, wenig Knievorschub
Oberkörper nach vorne neigen

Anmerkung: Satz 2: 10 Wiederholungen plus 10% mehr Gewicht; Satz 3: 8 Wiederholungen plus 10% Gewicht

Biceps, am Gerät

1



1 Sätze 15 Wdh. Gewicht: 0

Brust öffnen, Schultern tief
Drehachse Gerät auf Höhe Ellenbogen
Arme nicht komplett strecken

Anmerkung: Satz 2: 10 Wiederholungen plus 10% mehr Gewicht; Satz 3: 8 Wiederholungen plus 10% Gewicht

Triceps, am Gerät

2



1 Sätze 15 Wdh. Gewicht: 0

Schultern tief und hinten halten
Brust öffnen

Anmerkung: Satz 2: 10 Wiederholungen plus 10% mehr Gewicht; Satz 3: 8 Wiederholungen plus 10% Gewicht

Bankdrücken, schräg, mit der Langhantel, Griffweite breit

3



1 Sätze 15 Wdh. Gewicht: 0

Schultern tief und hinten halten
Hantelstange zur Brust absenken
Gesäß anspannen und Beine einsetzen

Anmerkung: Satz 2: 10 Wiederholungen plus 10% mehr Gewicht; Satz 3: 8 Wiederholungen plus 10% Gewicht

Bankdrücken, schräg, mit der Langhantel, Griffweite eng

4



1 Sätze 15 Wdh. Gewicht: 0

Schultern tief und hinten halten
Hantelstange zur Brust absenken
Gesäß anspannen und Beine einsetzen

Anmerkung: Satz 2: 10 Wiederholungen plus 10% mehr Gewicht; Satz 3: 8 Wiederholungen plus 10% Gewicht

Brustpresse, schräg, am Gerät

5



1 Sätze 15 Wdh. Gewicht: 0

Schultern tief und hinten halten
Gesäß anspannen und Beine einsetzen

Anmerkung: Satz 2: 10 Wiederholungen plus 10% mehr Gewicht; Satz 3: 8 Wiederholungen plus 10% Gewicht

Fliegende, am Gerät, Arme geöffnet

6



1 Sätze 15 Wdh. Gewicht: 0

Schultern tief und hinten halten
Ellenbogen unterhalb Schulterhöhe
Winkel im Ellenbogen bleibt stets gleich

Anmerkung: Satz 2: 10 Wiederholungen plus 10% mehr Gewicht; Satz 3: 8 Wiederholungen plus 10% Gewicht

Fliegende, am Gerät

7



1 Sätze 15 Wdh. Gewicht: 0

Schultern tief und hinten halten
Ellenbogen unterhalb Schulterhöhe

Anmerkung: Satz 2: 10 Wiederholungen plus 10% mehr Gewicht; Satz 3: 8 Wiederholungen plus 10% Gewicht

Überzüge am Gerät

8



1 Sätze 15 Wdh. Gewicht: 0

Drehachse Gerät auf Schulterhöhe
Arme fast gestreckt
Becken aufrichten

Anmerkung: Satz 2: 10 Wiederholungen plus 10% mehr Gewicht; Satz 3: 8 Wiederholungen plus 10% Gewicht

Rumpfrotation, am Gerät

1



1 Sätze 15 Wdh. Gewicht: 0

Becken aufrichten, Hüfte bleibt ruhig
Schultergürtel und Kopf drehen
Bewegung kommt aus dem Bauch

Anmerkung: Satz 2: 10 Wiederholungen plus 10% mehr Gewicht; Satz 3: 8 Wiederholungen plus 10% Gewicht

Crunches, gerade, auf der Bauchbank, mit Beinstreckung, mit Zusatzbelastung

2



1 Sätze 15 Wdh. Gewicht: 0

Becken stets max. aufrichtet
Schultern nicht ablegen
faustgroßer Abstand zwischen Kinn und Brust
ausatmen beim Hochgehen

Anmerkung: Satz 2: 10 Wiederholungen plus 10% mehr Gewicht; Satz 3: 8 Wiederholungen plus 10% Gewicht

Crunches, diagonal, auf der Bauchbank

3



1 Sätze 15 Wdh. Gewicht: 0

Becken stets max. aufrichtet
Schultern nicht ablegen
faustgroßer Abstand zwischen Kinn und Brust
ausatmen beim Hochgehen

Anmerkung: Mir Gewichten! Satz 2: 10 Wiederholungen plus 10% mehr Gewicht; Satz 3: 8 Wiederholungen plus 10% Gewicht

Bankdrücken, schräg, mit der Langhantel, Griffweite breit

4



1 Sätze 15 Wdh. Gewicht: 0

Schultern tief und hinten halten
Hantelstange zur Brust absenken
Gesäß anspannen und Beine einsetzen

Anmerkung: Satz 2: 10 Wiederholungen plus 10% mehr Gewicht; Satz 3: 8 Wiederholungen plus 10% Gewicht

Bankdrücken, schräg, mit der Langhantel, Griffweite eng

5



1 Sätze 15 Wdh. Gewicht: 0

Schultern tief und hinten halten
Hantelstange zur Brust absenken
Gesäß anspannen und Beine einsetzen

Anmerkung: Satz 2: 10 Wiederholungen plus 10% mehr Gewicht; Satz 3: 8 Wiederholungen plus 10% Gewicht

Beinheben, im Langhang, mit angewinkelten Beinen

6



3 Sätze 15 Wdh. Gewicht: 0

Becken stets max. aufrichtet
Knie heben und dabei Becken anrollen

Anmerkung:

Liegestütze, explosiv, mit Arme lösen

7



3 Sätze 15 Wdh. Gewicht: 0

Becken stets max. aufrichtet
nicht durchhängen
Schultern tief
Hände auf Brusthöhe

Anmerkung:

Überzüge, am Seilzuggerät, sitzend

8



1 Sätze 15 Wdh. Gewicht: 0

Becken aufrichten
Arme fast gestreckt
Rücken bleibt an der Lehne

Anmerkung: Satz 2: 10 Wiederholungen plus 10% mehr Gewicht; Satz 3: 8 Wiederholungen plus 10% Gewicht

Armanspreizen, am Seilzug, hinter dem Körper

1



1 Sätze 15 Wdh. Gewicht: 0

Schultern tief und hinten halten
Brust öffnen
Arm gestreckt, leicht hinter den Körper führen

Anmerkung: Satz 2: 10 Wiederholungen plus 10% mehr Gewicht; Satz 3: 8 Wiederholungen plus 10% Gewicht

Diagonalzug, am Seilzuggerät

2



1 Sätze 15 Wdh. Gewicht: 0

Brust öffnen, Schultern tief
neutrale Beckenposition
Arme möglichst weit nach hinten bewegen

Anmerkung: Satz 2: 10 Wiederholungen plus 10% mehr Gewicht; Satz 3: 8 Wiederholungen plus 10% Gewicht

Fliegende rückwärts, am Seilzuggerät, sitzend

3



1 Sätze 15 Wdh. Gewicht: 0

Brust öffnen, Schultern tief
Arme leicht gebeugt
neutrale Beckenposition
Schulterblätter nach hinten unten ziehen

Anmerkung: Satz 2: 10 Wiederholungen plus 10% mehr Gewicht; Satz 3: 8 Wiederholungen plus 10% Gewicht

Frontheben, am Seilzug, stehend

4



1 Sätze 15 Wdh. Gewicht: 0

Brust öffnen, Schultern tief
Rumpfspaltung halten

Anmerkung: Satz 2: 10 Wiederholungen plus 10% mehr Gewicht; Satz 3: 8 Wiederholungen plus 10% Gewicht

Nackendrücken, am Gerät

5



1 Sätze 15 Wdh. Gewicht: 0

Brust öffnen, Kopf gerade
neutrale Beckenposition
Rücken bleibt an der Lehne

Anmerkung: Satz 2: 10 Wiederholungen plus 10% mehr Gewicht; Satz 3: 8 Wiederholungen plus 10% Gewicht

Seitheben, am Gerät

6



1 Sätze 15 Wdh. Gewicht: 0

aufrechte Sitzposition, Brust öffnen
Schultern tief

Anmerkung: Satz 2: 10 Wiederholungen plus 10% mehr Gewicht; Satz 3: 8 Wiederholungen plus 10% Gewicht

Brustpresse, schräg, am Gerät

7



1 Sätze 15 Wdh. Gewicht: 0

Schultern tief und hinten halten
Gesäß anspannen und Beine einsetzen

Anmerkung: Satz 2: 10 Wiederholungen plus 10% mehr Gewicht; Satz 3: 8 Wiederholungen plus 10% Gewicht

Fliegende, am Seilzuggerät, ohne Lehne

8



1 Sätze 15 Wdh. Gewicht: 0

Schultern tief und hinten halten
Griffe leicht unterhalb der Brust
Arme leicht gebeugt

Anmerkung: Satz 2: 10 Wiederholungen plus 10% mehr Gewicht; Satz 3: 8 Wiederholungen plus 10% Gewicht

Floor Press, mit der Langhantel

9



1 Sätze 15 Wdh. Gewicht: 0

Schultern tief und hinten halten
Ellenbogen komplett absetzen
Setup halten und neu initiieren
Beine und Hüfte einsetzen

Anmerkung: Satz 2: 10 Wiederholungen plus 10% mehr Gewicht; Satz 3: 8 Wiederholungen plus 10% Gewicht

Überzüge, am Seilzuggerät, sitzend

10



1 Sätze 15 Wdh. Gewicht: 0

Becken aufrichten
Arme fast gestreckt
Rücken bleibt an der Lehne

Anmerkung: Satz 2: 10 Wiederholungen plus 10% mehr Gewicht; Satz 3: 8 Wiederholungen plus 10% Gewicht

Bankdrücken, flach, mit der Langhantel, Griffweite breit

1



1 Sätze 15 Wdh. Gewicht: 0

Schultern tief und hinten halten
Hantelstange leicht unterhalb der Brust absenken
Gesäß anspannen und Beine einsetzen

Anmerkung: Satz 2: 10 Wiederholungen plus 10% mehr Gewicht; Satz 3: 8 Wiederholungen plus 10% Gewicht

Bankdrücken, flach, mit der Langhantel, Griffweite eng

2



1 Sätze 15 Wdh. Gewicht: 0

Schultern tief und hinten halten
Hantelstange leicht unterhalb der Brust absenken
Gesäß anspannen und Beine einsetzen

Anmerkung: Satz 2: 10 Wiederholungen plus 10% mehr Gewicht; Satz 3: 8 Wiederholungen plus 10% Gewicht

Überzüge am Gerät

3



1 Sätze 15 Wdh. Gewicht: 0

Drehachse Gerät auf Schulterhöhe
Arme fast gestreckt
Becken aufrichten

Anmerkung: Satz 2: 10 Wiederholungen plus 10% mehr Gewicht; Satz 3: 8 Wiederholungen plus 10% Gewicht

Bankdrücken, negativ, mit der Langhantel

4



1 Sätze 15 Wdh. Gewicht: 0

Schultern tief und hinten halten
Hantelstange leicht unterhalb der Brust absenken
Gesäß anspannen und Beine einsetzen

Anmerkung: Satz 2: 10 Wiederholungen plus 10% mehr Gewicht; Satz 3: 8 Wiederholungen plus 10% Gewicht

Fliegende, am Gerät

5



1 Sätze 15 Wdh. Gewicht: 0

Schultern tief und hinten halten
Ellenbogen unterhalb Schulterhöhe

Anmerkung: Satz 2: 10 Wiederholungen plus 10% mehr Gewicht; Satz 3: 8 Wiederholungen plus 10% Gewicht

Fliegende, am Gerät, Arme geöffnet

6



1 Sätze 15 Wdh. Gewicht: 0

Schultern tief und hinten halten
Ellenbogen unterhalb Schulterhöhe
Winkel im Ellenbogen bleibt stets gleich

Anmerkung: Satz 2: 10 Wiederholungen plus 10% mehr Gewicht; Satz 3: 8 Wiederholungen plus 10% Gewicht

Brustpresse, am Gerät, Handflächen zueinander

7



1 Sätze 15 Wdh. Gewicht: 0

Schultern tief und hinten halten
Griffe leicht unterhalb der Brust

Anmerkung: Satz 2: 10 Wiederholungen plus 10% mehr Gewicht; Satz 3: 8 Wiederholungen plus 10% Gewicht

Brustpresse, am Gerät, Handflächen nach unten

8



1 Sätze 15 Wdh. Gewicht: 0

Schultern tief und hinten halten
Griffe leicht unterhalb der Brust

Anmerkung: Satz 2: 10 Wiederholungen plus 10% mehr Gewicht; Satz 3: 8 Wiederholungen plus 10% Gewicht

Beinpresse, am Gerät, beidbeinig

1



1 Sätze 15 Wdh. Gewicht: 0

ganzen Fuß aufsetzen
Beinachse beachten
Kniewinkel beachten

Anmerkung: Satz 2: 10 Wiederholungen plus 10% mehr Gewicht; Satz 3: 8 Wiederholungen plus 10% Gewicht

Brustpresse, am Seilzuggerät

2



1 Sätze 15 Wdh. Gewicht: 0

Schultern tief und hinten halten
Griffe leicht unterhalb der Brust
Ellenbogen leicht unterhalb der Schulter

Anmerkung: Satz 2: 10 Wiederholungen plus 10% mehr Gewicht; Satz 3: 8 Wiederholungen plus 10% Gewicht

Fliegende rückwärts, am Gerät

3



1 Sätze 15 Wdh. Gewicht: 0

Schultern tief und stets an der Lehne halten
Arme leicht gebeugt

Anmerkung: Satz 2: 10 Wiederholungen plus 10% mehr Gewicht; Satz 3: 8 Wiederholungen plus 10% Gewicht

Gluteham raise, am Gerät

4



1 Sätze 15 Wdh. Gewicht: 0

Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule
Brust öffnen, Rücken bleibt gerade
Hüfte fast gestreckt
Bewegung über die Beinrückseite

Anmerkung: Satz 2: 10 Wiederholungen plus 10% mehr Gewicht; Satz 3: 8 Wiederholungen plus 10% Gewicht

Latzug, am Gerät, in den Nacken

5



1 Sätze 15 Wdh. Gewicht: 0

Schultern nach hinten unten ziehen
aufrechte Sitzposition, Brust öffnen
neutrale Beckenposition
Arme ganz strecken beim Hochgehen

Anmerkung: Satz 2: 10 Wiederholungen plus 10% mehr Gewicht; Satz 3: 8 Wiederholungen plus 10% Gewicht

Rumpfrotation, am Gerät

6



1 Sätze 15 Wdh. Gewicht: 0

Becken aufrichten, Hüfte bleibt ruhig
Schultergürtel und Kopf drehen
Bewegung kommt aus dem Bauch

Anmerkung: Satz 2: 10 Wiederholungen plus 10% mehr Gewicht; Satz 3: 8 Wiederholungen plus 10% Gewicht

Wadenheben, am Gerät, beidbeinig

7



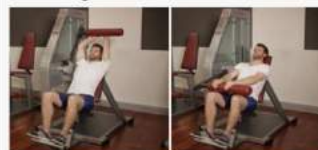
1 Sätze 15 Wdh. Gewicht: 0

Fußballen ist aufgesetzt
Fersen max weit anheben und ganz absenken

Anmerkung: Satz 2: 10 Wiederholungen plus 10% mehr Gewicht; Satz 3: 8 Wiederholungen plus 10% Gewicht

Überzüge am Gerät

8



1 Sätze 15 Wdh. Gewicht: 0

Drehachse Gerät auf Schulterhöhe
Arme fast gestreckt
Becken aufrichten

Anmerkung: Satz 2: 10 Wiederholungen plus 10% mehr Gewicht; Satz 3: 8 Wiederholungen plus 10% Gewicht

Crunches, gerade, auf der Bauchbank

9



3 Sätze 15 Wdh. Gewicht: 0

Becken stets max. aufgerichtet
Schultern nicht ablegen
faustgroßer Abstand zwischen Kinn und Brust
ausatmen beim Hochgehen

Anmerkung:

Half Squat, mit der Langhantel

1



1 Sätze 15 Wdh. Gewicht: 0

Brust öffnen, Rücken bleibt gerade
nach hinten absitzen
wenig Knievorschub
Ferse belasten

Anmerkung: Satz 2: 10 Wiederholungen plus 10% mehr Gewicht; Satz 3: 8 Wiederholungen plus 10% Gewicht

Hüftstreckung, an der Gluteusbank, gestreckte Beine

2



3 Sätze 15 Wdh. Gewicht: 0

Beckenkamm liegt auf, Hüfte ist frei
Schultern tief
Beine gestreckt nach oben heben
Gesäß anspannen und Hüfte komplett strecken

Anmerkung:

Beinabspreizen, am Seilzug, stehend

3



1 Sätze 15 Wdh. Gewicht: 0

Becken aufrichten und gerade halten
Bein ist gestreckt
Zehenspitze anziehen, Fuß leicht eindrehen

Anmerkung: Satz 2: 10 Wiederholungen plus 10% mehr Gewicht; Satz 3: 8 Wiederholungen plus 10% Gewicht

Beinanspreizen, am Seilzug, stehend

4



1 Sätze 15 Wdh. Gewicht: 0

Becken aufrichten und gerade halten
Bein ist gestreckt

Anmerkung: Satz 2: 10 Wiederholungen plus 10% mehr Gewicht; Satz 3: 8 Wiederholungen plus 10% Gewicht

Gesäßtrainer, am Gerät, einbeinig

5



1 Sätze 15 Wdh. Gewicht: 0

Fuß oben an der Platte aufsetzen
Hüfte komplett strecken

Anmerkung: Satz 2: 10 Wiederholungen plus 10% mehr Gewicht; Satz 3: 8 Wiederholungen plus 10% Gewicht

Beinheben, am Hüftpendel

6



1 Sätze 15 Wdh. Gewicht: 0

Drehachse Gerät auf Höhe Hüftgelenk
Becken aufrichten und nicht aufdrehen

Anmerkung: Satz 2: 10 Wiederholungen plus 10% mehr Gewicht; Satz 3: 8 Wiederholungen plus 10% Gewicht

Beinensenken, am Hüftpendel

7



1 Sätze 15 Wdh. Gewicht: 0

Becken aufrichten
Drehachse Gerät auf Höhe Hüftgelenk
Gesäß anspannen und Hüfte komplett strecken

Anmerkung: Satz 2: 10 Wiederholungen plus 10% mehr Gewicht; Satz 3: 8 Wiederholungen plus 10% Gewicht

Reverse Hyper, am Gerät

8



1 Sätze 15 Wdh. Gewicht: 0

Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule
Oberkörper fixieren
Hüfte komplett strecken
Becken aufrichten, Gesäß anspannen

Anmerkung: Satz 2: 10 Wiederholungen plus 10% mehr Gewicht; Satz 3: 8 Wiederholungen plus 10% Gewicht

Nackendrücken, in der Multi-Press, vor dem Kopf, sitzend, mit Lehne

1



1 Sätze 15 Wdh. Gewicht: 0

Brust öffnen
Rücken bleibt an der Lehne
Arme ganz ausstrecken

Anmerkung: Satz 2: 10 Wiederholungen plus 10% mehr Gewicht; Satz 3: 8 Wiederholungen plus 10% Gewicht

Nackendrücken, in der Multi-Press, hinter dem Kopf, sitzend, mit Lehne

2



1 Sätze 15 Wdh. Gewicht: 0

Brust öffnen, Kopf gerade
neutrale Beckenposition
Rücken bleibt an der Lehne

Anmerkung: Satz 2: 10 Wiederholungen plus 10% mehr Gewicht; Satz 3: 8 Wiederholungen plus 10% Gewicht

Fliegende rückwärts, am Seilzuggerät, sitzend

3



1 Sätze 15 Wdh. Gewicht: 0

Brust öffnen, Schultern tief
Arme leicht gebeugt
neutrale Beckenposition
Schulterblätter nach hinten unten ziehen

Anmerkung: Satz 2: 10 Wiederholungen plus 10% mehr Gewicht; Satz 3: 8 Wiederholungen plus 10% Gewicht

Überzüge, am Seilzuggerät, sitzend

4



1 Sätze 15 Wdh. Gewicht: 0

Becken aufrichten
Arme fast gestreckt
Rücken bleibt an der Lehne

Anmerkung: Satz 2: 10 Wiederholungen plus 10% mehr Gewicht; Satz 3: 8 Wiederholungen plus 10% Gewicht

Latzug, am Seilzuggerät, hinter dem Kopf, vorgebeugt stehend

5



1 Sätze 15 Wdh. Gewicht: 0

Schultern nach hinten unten ziehen
Brust öffnen, Rücken bleibt gerade

Anmerkung: Satz 2: 10 Wiederholungen plus 10% mehr Gewicht; Satz 3: 8 Wiederholungen plus 10% Gewicht

Rudern, auf die Bank gestützt, mit der Kurzhantel, einarmig

6



1 Sätze 15 Wdh. Gewicht: 0

Rücken bleibt gerade
Schulter nach hinten unten ziehen

Anmerkung: Satz 2: 10 Wiederholungen plus 10% mehr Gewicht; Satz 3: 8 Wiederholungen plus 10% Gewicht

Good Mornings, mit der Langhantel auf den Schultern

7



1 Sätze 15 Wdh. Gewicht: 0

Brust öffnen, Rücken bleibt gerade
Beine fast gestreckt
Hüfte nach hinten weg, Fersenbelastung
kein Knievorschub, Knie geht eher mit nach hinten

Anmerkung: Satz 2: 10 Wiederholungen plus 10% mehr Gewicht; Satz 3: 8 Wiederholungen plus 10% Gewicht

Rumpfaufrichten, an der 45° Station, mit Zusatzgewicht

8



1 Sätze 15 Wdh. Gewicht: 0

Rücken bleibt gerade
Gesäß anspannen im Hochgehen

Anmerkung: Satz 2: 10 Wiederholungen plus 10% mehr Gewicht; Satz 3: 8 Wiederholungen plus 10% Gewicht

Ausfallkniebeugen, dynamisch, mit Rotation des Oberkörpers, mit Medizinball

1



1 Sätze 15 Wdh. Gewicht: 0

Anmerkung: Satz 2: 10 Wiederholungen plus 10% mehr Gewicht; Satz 3: 8 Wiederholungen plus 10% Gewicht

Armzug nach hinten, am Seilzug, stehend

2



1 Sätze 15 Wdh. Gewicht: 0

Brust öffnen, Rücken bleibt gerade
Arme sind stets gestreckt
Arme eng am Körper vorbeiführen

Anmerkung: Satz 2: 10 Wiederholungen plus 10% mehr Gewicht; Satz 3: 8 Wiederholungen plus 10% Gewicht

Latzug, am Gerät, in den Nacken

3



1 Sätze 15 Wdh. Gewicht: 0

Schultern nach hinten unten ziehen
aufrechte Sitzposition, Brust öffnen
neutrale Beckenposition
Arme ganz strecken beim Hochgehen

Anmerkung: Satz 2: 10 Wiederholungen plus 10% mehr Gewicht; Satz 3: 8 Wiederholungen plus 10% Gewicht

Latzug, am Gerät, vor den Kopf

4



1 Sätze 15 Wdh. Gewicht: 0

Schultern nach hinten unten ziehen
leichte Oberkörperrücklage
Brust öffnen
Arme ganz strecken beim Hochgehen

Anmerkung: Satz 2: 10 Wiederholungen plus 10% mehr Gewicht; Satz 3: 8 Wiederholungen plus 10% Gewicht

Klimmzüge, am Gerät, weiter Griff

5



3 Sätze 15 Wdh. Gewicht: 0

Schultern nach hinten unten ziehen
Arme beim Runtergehen komplett strecken

Anmerkung:

Rumpfaufrichten, waagrecht, Gewicht vor Brust halten

6



1 Sätze 15 Wdh. Gewicht: 0

Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule
Rücken bleibt gerade
Gesäß anspannen im Hochgehen

Anmerkung: Satz 2: 10 Wiederholungen plus 10% mehr Gewicht; Satz 3: 8 Wiederholungen plus 10% Gewicht

Überzüge, vorgebeugt, am Seilzug

7



1 Sätze 15 Wdh. Gewicht: 0

Arme fast gestreckt
Brust öffnen, Rücken bleibt gerade

Anmerkung: Satz 2: 10 Wiederholungen plus 10% mehr Gewicht; Satz 3: 8 Wiederholungen plus 10% Gewicht

Rumpfaufrichten, an der 45° Station, mit Rotation

8



3 Sätze 15 Wdh. Gewicht: 0

Rücken bleibt gerade
Gesäß anspannen im Hochgehen
Hüfte bleibt am Polster, Schultergürtel und Kopf drehen

Anmerkung:

Frontheben, mit 1 Kurzhantel, auf der Schrägbank

1



1 Sätze 15 Wdh. Gewicht: 0

Brust öffnen, Schultern tief
Rumpfspaltung halten

Anmerkung: Satz 2: 10 Wiederholungen plus 10% mehr Gewicht; Satz 3: 8 Wiederholungen plus 10% Gewicht

Innenrotation der Schulter, am Seilzug, einarmig

2



1 Sätze 15 Wdh. Gewicht: 0

Schultern tief und hinten halten
Ellenbogen eng am Körper

Anmerkung: Satz 2: 10 Wiederholungen plus 10% mehr Gewicht; Satz 3: 8 Wiederholungen plus 10% Gewicht

Military Press, mit der Langhantel

3



1 Sätze 15 Wdh. Gewicht: 0

aktiver Stand, Brust öffnen
Kopf zwischen den Armen durchschieben

Anmerkung: Satz 2: 10 Wiederholungen plus 10% mehr Gewicht; Satz 3: 8 Wiederholungen plus 10% Gewicht

Selbtheben, am Gerät

4



1 Sätze 15 Wdh. Gewicht: 0

aufrechte Sitzposition, Brust öffnen
Schultern tief

Anmerkung: Satz 2: 10 Wiederholungen plus 10% mehr Gewicht; Satz 3: 8 Wiederholungen plus 10% Gewicht

Schulterblatt-Depression, am Latzug

5



1 Sätze 15 Wdh. Gewicht: 0

Schultern ganz hochziehen lassen
Schulterblätter nach hinten unten ziehen
Arme stets gestreckt

Anmerkung: Satz 2: 10 Wiederholungen plus 10% mehr Gewicht; Satz 3: 8 Wiederholungen plus 10% Gewicht

Nackendrücken, am Gerät

6



1 Sätze 15 Wdh. Gewicht: 0

Brust öffnen, Kopf gerade
neutrale Beckenposition
Rücken bleibt an der Lehne

Anmerkung: Satz 2: 10 Wiederholungen plus 10% mehr Gewicht; Satz 3: 8 Wiederholungen plus 10% Gewicht

Schulterblatt-Adduktion, an Gegenhalt

7



3 Sätze 15 Wdh. Gewicht: 0

Hüfte ist komplett gestreckt
Schulterblätter nach hinten unten ziehen
Arme stets gestreckt

Anmerkung:

Shrugs, mit der Langhantel

8



1 Sätze 15 Wdh. Gewicht: 0

aktiver Stand, Brust öffnen
Arme gestreckt

Anmerkung: Satz 2: 10 Wiederholungen plus 10% mehr Gewicht; Satz 3: 8 Wiederholungen plus 10% Gewicht

Außenrotation der Schulter, am Seilzug, einarmig

9



1 Sätze 15 Wdh. Gewicht: 0

Schultern tief und hinten halten
Ellenbogen eng am Körper
Ellenbogenwinkel 90°

Anmerkung: Satz 2: 10 Wiederholungen plus 10% mehr Gewicht; Satz 3: 8 Wiederholungen plus 10% Gewicht

Armanspreizen, am Seilzug, hinter dem Körper

10



1 Sätze 15 Wdh. Gewicht: 0

Schultern tief und hinten halten
Brust öffnen
Arm gestreckt, leicht hinter den Körper führen

Anmerkung: Satz 2: 10 Wiederholungen plus 10% mehr Gewicht; Satz 3: 8 Wiederholungen plus 10% Gewicht

Liegestütze, auf Knien

1



3 Sätze 60 Sek. Gewicht: 0

Becken stets max. aufgerichtet
nicht durchhängen
Schultern tief
Hände auf Brusthöhe

Anmerkung:

Crunches, gerade, auf Gymnastikball

2



3 Sätze 60 Sek. Gewicht: 0

Becken stets max. aufgerichtet
Schultern nicht ablegen
faustgroßer Abstand zwischen Kinn und Brust
ausatmen beim Hochgehen

Anmerkung:

Kettlebell Squat, mit Kettlebell vor der Brust

3



3 Sätze 60 Sek. Gewicht: 0

Brust öffnen, Rücken bleibt gerade
nach hinten absitzen
wenig Knievorschub
Ferse belasten

Anmerkung:

Arme hoch und runter, an einer Wand, sitzend

4



3 Sätze 60 Sek. Gewicht: 0

Brust öffnen, Schultern tief
Ellenbogen und Hände berühren die Wand
Arme hoch und runter bewegen
gesamter Rücken an der Wand

Anmerkung:

Unterarmstütz, auf Gymnastikball, Arme mit Ball vor und zurück

5



3 Sätze 60 Sek. Gewicht: 0

Becken stets max. aufgerichtet
nicht durchhängen
Schultern über den Ellenbogen

Anmerkung:

Ausfallkniebeugen

6



3 Sätze 60 Sek. Gewicht: 0

Hauptbelastung auf vorderem Bein
Knie nicht zu weit nach vorne schieben
Beinachse beachten, über die Ferse nach oben drücken
Oberkörper aufrecht, Brust öffnen
Becken stabilisieren und nicht verdrehen

Anmerkung:

Fliegende rückwärts, vorgebeugt, mit Kurzhanteln

7



3 Sätze 60 Sek. Gewicht: 0

Brust öffnen, Rücken bleibt gerade
Arme leicht gebeugt
Schulterblätter nach hinten unten ziehen

Anmerkung:

Seitstütz, mit kleinen Wippbewegungen

8



3 Sätze 60 Sek. Gewicht: 0

Hüfte ist komplett gestreckt
Becken aufrichten und nicht eindrehen
Ellenbogen unterhalb der Schulter
Hüfte nach oben und wieder in die Ausgangsposition

Anmerkung:

Hüftstreckung, mit gebeugten Beinen, Fersen auf Gymnastikball

9



3 Sätze 60 Sek. Gewicht: 0

Becken aufrichten
Gesäß anspannen und Hüfte komplett strecken
Gesäß nicht ablegen

Anmerkung:

Triceps, mit Kurzhanteln, auf dem Rücken liegend

10



3 Sätze 60 Sek. Gewicht: 0

Oberarme bleiben ruhig
Ellenbogen eng halten
Hanteln neben dem Kopf absenken

Anmerkung:

Trainingsplan für

Erstellt am: 02.01.2013 von:

Tag: 1 Seite: 2



Planname:

Beschreibung:

Mini-Circuits; Intervall-Charakter

immer 3 Übungen am Stück (keine Pause); zwischen den Runden 1 min;
zwischen den Zirkeln 2 min Pause



Nackendrücken, mit Kurzhanteln, sitzend

11



3 Sätze 60 Sek. Gewicht: 0

aufrechte Sitzposition, Brust öffnen
neutrale Beckenposition
Arme ganz ausstrecken

Anmerkung:

Biceps, mit Kurzhanteln, sitzend, beidarmig

12



3 Sätze 60 Sek. Gewicht: 0

Ellenbogen eng am Körper
Arme nicht komplett strecken
Oberkörper ruhig halten

Anmerkung:

Nach dem Training ist vor dem Training

Jetzt hast Du lange genug geschwitzt und Dich angestrengt. Es ist an der Zeit Deinen Körper auf die Ruhephase vorzubereiten. Die ermüdete Muskulatur soll sich wieder entspannen und angefallene Stoffwechselendprodukte wie Laktat abgebaut werden. Ein Cool-Down-Programm hilft Dir die Regenerationszeit zu verkürzen, denn der Muskel wird wieder ausreichend mit Nähr- und Aufbaustoffen versorgt.

Und um das zu erreichen bietet sich unser Cool-Down an: Leichtes Auslaufen und viele Dehnübungen.

Denn wie heißt es so schön? Nach dem Training ist vor dem Training!

Viel Spaß und Entspannung!

Cross-Trainer



1 Sätze 10 Min. Gewicht: 0

Anmerkung:

Fahrrad, sitzend



1 Sätze 10 Min. Gewicht: 0

Anmerkung:

Laufband



1 Sätze 10 Min. Gewicht: 0

Anmerkung:

Dehnung, Unterarme, in Bankstellung



1 Sätze 30 Sek. Gewicht: 0

Anmerkung:

Dehnung Schulter, mit Miniband, Überkopf



1 Sätze 30 Sek. Gewicht: 0

Arme sind gestreckt
Zugspannung nach Außen aufbauen
Arme hinter den Kopf bringen

Anmerkung:

Cool down

Dehnung Pectoralis, an Gegenhalt



1 Sätze 30 Sek. Gewicht: 0

am Gegenhalt einen Schritt weiter nach vorne
Oberkörper nicht eindrehen

Anmerkung:

Dehnung Latissimus, kniend, am Boden



1 Sätze 30 Sek. Gewicht: 0

Hüfte bleibt oben, über den Fersen
Arme weit nach vorne nehmen
durchhängen

Anmerkung:

Dehnung, Adduktoren, im Sitzen



1 Sätze 30 Sek. Gewicht: 0

Anmerkung:

Dehnung Piriformis, Rückenlage



1 Sätze 30 Sek. Gewicht: 0

Anmerkung:

Dehnung, Oberschenkelvorderseite, im Stehen



1 Sätze 30 Sek. Gewicht: 0

Anmerkung:

Passende Supplements für Dein Training

Wir haben für Dich die passenden Supplements zusammengestellt, die Dein Training optimal unterstützen.



PROTEINE

Proteine unterstützen die Bildung von Muskelzellen. Typischerweise werden Proteine als Shakes ein paar Stunden vor dem Training zur optimalen Versorgung der Muskeln oder direkt nach dem Training zur Unterstützung der Regeneration eingenommen. Die bekanntesten Protein-Typen sind Whey-Proteine, Caseine, Soja-Proteine und Mehrkomponenten-Proteine. Erfahre mehr darüber, welches Protein das Richtige für Dich ist oder sichere Dir die [Topseller](#) unter den Proteinen.



TRAININGSBOOSTER

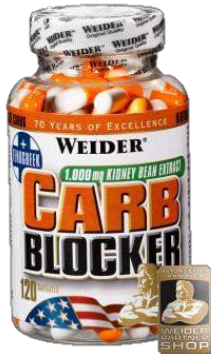
Ein Trainingsbooster ist ein Supplement (meist in Pulverform), das vor dem Trainings eingenommen wird, um die eigene Leistungsfähigkeit und Motivation zu steigern. Typische Inhaltsstoffe von Trainingsboostern sind Koffein, Guarana, Kreatin, L-Arginin, Beta-Alanin oder Taurin. Erfahre mehr über die Wirkung von Trainingsboostern und finde die [beliebtesten Produkte](#) in dieser Kategorie.

Passende Supplements für Dein Training



FATBURNER

Je weniger Körperfett Du hast, desto definierter wirken Deine Muskeln. Fatburner können Dir helfen, den Fettstoffwechsel anzukurbeln. Typischerweise enthalten sie L-Carnitin, Guarana, Koffein oder konjugierte Linolsäuren (CLAs). [Zu unseren Fatburner-Topsellern](#)



CARBBLOCKER

Dich trennen noch ein paar Pfunde von Deinem Traumkörper, aber Du willst nicht auf Pasta & Co. verzichten? Carbblocker können die Resorptionsrate von langkettigen Kohlenhydraten verringern und halten die Fettstoffwechselaktivität bei der Zufuhr von stärkehaltigen Lebensmitteln aufrecht. Ein großer Teil von Energie, der über die Kohlenhydrate aufgenommen wurde, kann somit ungenutzt ausgeschieden werden. [Zu unserem Carb-Blocker-Topseller](#)



LOW-CARB-SNACKS

Diese [Riegel und Snacks](#) eignen sich auch für Softgainer während der Definitionsphase. Sie enthalten viel Protein, aber wenig Fett und Kohlenhydrate. Du bist nicht sicher, ob Du Hardgainer oder Softgainer bist? [Finde es heraus!](#)

Abnehmen und definieren



Wir sind für Dich da!

Hast Du Fragen zu Deinem Trainingsplan? Brauchst Du Beratung bei Deinen Supplements? Oder hast Du einfach nur ein Motivationsloch und brauchst jemanden, der Dich fürs Training motiviert?

Unser Experten-Team steht Dir gerne zur Verfügung:

Vitafy-Kundenservice

info@vitafy.de

+49 89 9213 1418 0 (Mo – Fr von 9 bis 18 Uhr)

Viel Erfolg bei Deinem Training!

Dein Team von Vitafy

