



Trainingsplan

Die acht goldenen Regeln während des Krafttrainings

1. Die richtige Wiederholungszahl
2. Die Pausenlänge und Regeneration
3. Die Anzahl der Sätze
4. Die Bewegungsgeschwindigkeit
5. Die richtige Technik und Körperhaltung
6. Die Atmung
7. Das Aufwärmen
8. Die Ernährung

Stationen		Dauer/ Anzahl der Wiederholungen	Anzahl der Sätze	Pause (in Sek.)
Aufwärmen	Jumping Jacks	10-20x	1	Keine
	Skippings	20 Sek. – 40 Sek.	1	
	Jumps	5-15x	1	
	Jump Leg Curls	10-20x pro Seite	1	
	Lunges/ Jump Lunges	10-20x pro Seite	1	
	Supergirl	20-45 Sek.	1	
	Plank	10-20x	1	
	Plank Jacks	10-20x	1	
	Side Plank	10-20x pro Seite	1	
Training	Squats			
	Mountain Climber			
	Burpees			
	Crunches			
	Climber			
	Steps			
	Dips			
	Leg Lever			
	Superman			
	Pikes			
	Bridge Lifts			
	Calf Raises			

Anmerkungen: