


BLOCKSATZTRAINING - TEIL 2

BLOCK	Übung	Gerätenr.	Muskelgruppe	Geräteeinstellung	Wdh.	Test-Gewicht	Trainingsgewicht															
							2*	2*	3*	3*	3*	3*	3*	3*	3*	3*	4*	4*	4*	4*	4*	
1	1. Rumpfbeugen	2	Bauch		15-20																	
	2. Beugestütze	24	Arme, Brust, Schulter		15-20																	
	3. Beinbeugen stehend	16	Oberschenkel		15-20																	
	4. Klimmzug Hammergriff	31	Rücken, Arme		15-20																	
	5. Armseitheben Kurzhantel		Schulter		15-20																	
2	6. Kniebeuge schräg	18	Oberschenkel		15-20																	
	7. Innenrotation Arm re	50	Innenrotatoren Schulter		15-20																	
	8. Innenrotation Arm li	50	Innenrotatoren Schulter		15-20																	
	9. Fersen heben stehend	13	Waden		15-20																	
	10. Rudern breit zur Brust	21	oberer Rücken		15-20																	
3	11. Bankdrücken sitzend	20	Brust		15-20																	
	12. Aussenrotation Arm re	50	Aussenrotatoren Schulter		15-20																	
	13. Aussenrotation Arm li	50	Aussenrotatoren Schulter		15-20																	
	14. Bein abspreizen	11	Hüfte		15-20																	
	15. Rumpfbeugen statisch	5	unterer Rücken		15-20																	

Trainingshinweise siehe Rückseite 



- allgemeine Hinweise zum Trainingsablauf:**
- nach einem Satz mit 20 Wiederholungen wird die Übung gewechselt
 - zunächst werden alle Übungen eines Blocks absolviert
 - erst Übungen aus 1.Block 2-3x durchführen, dann selbiges mit Übungen aus Block 2
 - * \triangleq Anzahl der Blöcke

individuelle Hinweise zum Trainingsablauf: