

## Trainingsplan: Kraftausdauer/Anfänger/2er Split Tag 2

Übungen	Woche 1	Woche 2	Woche 3	Woche 4	Woche 5	Woche 6
Warm-up Cardio bsp. Ergometer	15min.	15min.	15min.	15min.	15min.	15min.
Latzug zur Brust 4 Sätze	50% der max.-Kraft 15-25 wdh.	50% der max.-Kraft 15-25 wdh.	60% der max.-Kraft 15-25 wdh.	60% der max.-Kraft 15-25 wdh.	70% der max.-Kraft 15-25 wdh.	70% der max.-Kraft 15-25 wdh.
Rudern im sitzen 4 Sätze	50% der max.-Kraft 15-25 wdh.	50% der max.-Kraft 15-25 wdh.	60% der max.-Kraft 15-25 wdh.	60% der max.-Kraft 15-25 wdh.	70% der max.-Kraft 15-25 wdh.	70% der max.-Kraft 15-25 wdh.
Schulterdrück- maschine 4 Sätze	50% der max.-Kraft 15-25 wdh.	50% der max.-Kraft 15-25 wdh.	60% der max.-Kraft 15-25 wdh.	60% der max.-Kraft 15-25 wdh.	70% der max.-Kraft 15-25 wdh.	70% der max.-Kraft 15-25 wdh.
Frontheben 4 Sätze	50% der max.-Kraft 15-25 wdh.	50% der max.-Kraft 15-25 wdh.	60% der max.-Kraft 15-25 wdh.	60% der max.-Kraft 15-25 wdh.	70% der max.-Kraft 15-25 wdh.	70% der max.-Kraft 15-25 wdh.
Trizeps- maschine 3 Sätze	50% der max.-Kraft 15-25 wdh.	50% der max.-Kraft 15-25 wdh.	60% der max.-Kraft 15-25 wdh.	60% der max.-Kraft 15-25 wdh.	70% der max.-Kraft 15-25 wdh.	70% der max.-Kraft 15-25 wdh.
Trizepsdrücken Kabelzug 3 Sätze	50% der max.-Kraft 15-25 wdh.	50% der max.-Kraft 15-25 wdh.	60% der max.-Kraft 15-25 wdh.	60% der max.-Kraft 15-25 wdh.	70% der max.-Kraft 15-25 wdh.	70% der max.-Kraft 15-25 wdh.

\*Die prozentuale Anzahl ist errechnet aus der maximalen Leistungsfähigkeit der jeweiligen wdh. Bsp. 25wdh