

Trainingsplan: Kraftausdauer/Ganzkörper/Fortgeschrittener

Übungen	Woche 1	Woche 2	Woche 3	Woche 4	Woche 5	Woche 6
Warm-up Cardio bsp. Ergometer	15min.	15min.	15min.	15min.	15min.	15min.
Bankdrücken flach 4 Sätze	11	70% der max.-Kraft 15-25 wdh.	80% der max.-Kraft 15-25 wdh.	80% der max.-Kraft 15-25 wdh.	90% der max.-Kraft 15-25 wdh.	90% der max.-Kraft 15-25 wdh.
Kniebeuge 4 Sätze	70% der max.-Kraft 15-25 wdh.	70% der max.-Kraft 15-25 wdh.	80% der max.-Kraft 15-25 wdh.	80% der max.-Kraft 15-25 wdh.	90% der max.-Kraft 15-25 wdh.	90% der max.-Kraft 15-25 wdh.
Rudern KH 4 Sätze	70% der max.-Kraft 15-25 wdh.	70% der max.-Kraft 15-25 wdh.	80% der max.-Kraft 15-25 wdh.	80% der max.-Kraft 15-25 wdh.	90% der max.-Kraft 15-25 wdh.	90% der max.-Kraft 15-25 wdh.
Schulterdrücken KH 4 Sätze	70% der max.-Kraft 15-25 wdh.	70% der max.-Kraft 15-25 wdh.	80% der max.-Kraft 15-25 wdh.	80% der max.-Kraft 15-25 wdh.	90% der max.-Kraft 15-25 wdh.	90% der max.-Kraft 15-25 wdh.
Scottcurls SZ-Stange 3 Sätze	70% der max.-Kraft 15-25 wdh.	70% der max.-Kraft 15-25 wdh.	80% der max.-Kraft 15-25 wdh.	80% der max.-Kraft 15-25 wdh.	90% der max.-Kraft 15-25 wdh.	90% der max.-Kraft 15-25 wdh.
Trizeps-Curls KH liegend 3 Sätze	70% der max.-Kraft 15-25 wdh.	70% der max.-Kraft 15-25 wdh.	80% der max.-Kraft 15-25 wdh.	80% der max.-Kraft 15-25 wdh.	90% der max.-Kraft 15-25 wdh.	90% der max.-Kraft 15-25 wdh.
Bauch- Maschine 3 Sätze	70% der max.-Kraft 15-25 wdh.	70% der max.-Kraft 15-25 wdh.	80% der max.-Kraft 15-25 wdh.	80% der max.-Kraft 15-25 wdh.	90% der max.-Kraft 15-25 wdh.	90% der max.-Kraft 15-25 wdh.

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