

Trainingsplan für Anfänger

Vorname, Name:



Ausdauer

Datum		Mo1	Mi1	Fr1	Mo2	Mi2	Fr2	Mo3	Mi3	Fr3	Mo4	Mi4	Fr4
Walking	Puls												
	Zeit(min)	15	15	20	15	20	25	20	25	30	15	25	35

Erläuterung Datum

In dieser Zeile sind die **Wochentage** angegeben, an denen trainiert wird. Hier sind es Montag, Mittwoch und Freitag. Die Zahl gibt die **Trainingswoche** an. Mi2 ist zum Beispiel der Mittwoch der zweiten Trainingswoche. **Dieser Trainingsplan gibt also für einen Zeitraum von 4 Wochen für jede Trainingsstunde eine exakte Vorgabe.**

Erläuterung Ausdauer

Walking ist eine sehr **gelenkschonende** Ausdauersportart und für Einsteiger empfehlenswert. Gehen Sie zügig und setzen Sie die Arme schwungvoll ein. Wenn Ihnen das zu einfach ist, können sie auch ganz locker joggen.

Wenn Sie einen Pulsmesser verwenden, können Sie Ihren **Trainingspuls** einfach berechnen: **60-70%** der maximalen Herzfrequenz.

Maximale Herzfrequenz: 220 – Lebensalter

Beispiel: Sie sind 53 Jahre alt. $220-53=167$. $167 \times 0,6=100$. $167 \times 0,7=117$
=> **Trainingspuls** Ausdauer für einen 53-Jährigen: **100-117**

Erläuterung Kraft

Führen Sie die Übungen **in der angegebenen Reihenfolge** durch. Machen sie zwischen den Sätzen und zwischen den Übungen **15-30 Sekunden Pause**.

Erläuterung Dehnen

Beenden Sie Ihr Training mit einer Dehneinheit. Damit leiten Sie die **Erholung** ein und halten Ihre **Muskeln geschmeidig**.

Kraft

Datum		Mo1	Mi1	Fr1	Mo2	Mi2	Fr2	Mo3	Mi3	Fr3	Mo4	Mi4	Fr4
Supermann	Sätze	1	1	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2
	Wdh	5	6	5	6	7	9	10	8	10	8	10	10
Liegestütz	Sätze	1	1	1	2	2	2	1	2	2	1	2	2
	Wdh	5	6	6	5	7	6	8	8	9	10	9	10
Kniebeuge	Sätze	1	1	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2
	Wdh	6	7	6	8	9	10	10	11	12	9	12	12
Bauch gerade	Sätze	1	1	1	2	2	1	2	2	2	1	2	2
	Wdh	10	12	14	10	14	16	12	16	14	18	18	20
Brücke	Sätze	1	1	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2
	Wdh	6	8	8	6	10	10	12	10	14	12	14	14
Oberer Rücken	Sätze	1	1	2	1	2	2	1	2	2	2	1	2
	Wdh	6	7	6	8	7	8	10	10	10	12	14	12
Bauch, Beine, Po	Sätze	1	1	1	2	2	1	2	2	2	1	2	2
	Wdh	4	5	6	4	6	7	5	6	6	7	7	6
Bauch schräg	Sätze	1	1	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2
	Wdh	8	10	8	10	10	12	10	12	10	14	12	14

Knieliegestütz



Supermann



Oberer Rücken



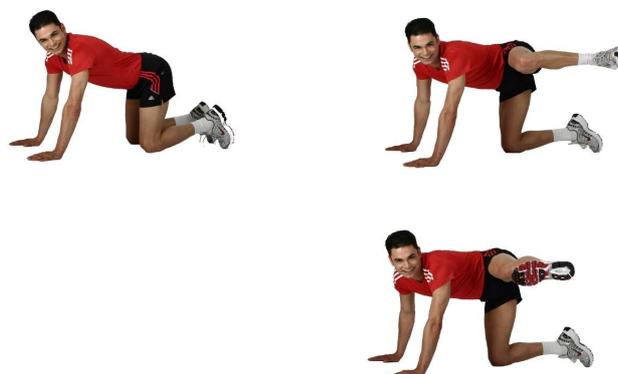
Unterer Rücken



Kniebeuge



Bauch, Beine, Po



Schräge Bauchmuskeln



Gerade Bauchmuskeln



Dehnen

Datum		Mo1	Mi1	Fr1	Mo2	Mi2	Fr2	Mo3	Mi3	Fr3	Mo4	Mi4	Fr4
Waden	Sätze	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1
	Sek	15	20	20	15	20	20	15	15	20	20	20	15
Hinterer Oberschenkel	Sätze	1	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1
	Sek	15	15	20	15	15	20	20	15	15	20	20	15
Vorderer Oberschenkel	Sätze	1	1	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1
	Sek	15	20	15	20	15	20	15	20	20	20	15	20
Beininnenseite	Sätze	1	1	1	2	2	2	1	1	1	1	1	1
	Sek	15	20	15	15	15	20	20	15	15	20	15	15
Gesäß	Sätze	1	1	1	1	2	2	2	1	1	1	1	1
	Sek	15	15	20	20	15	20	20	20	15	20	15	20
Rücken	Sätze	1	1	1	1	1	2	2	2	1	1	1	1
	Sek	15	20	15	20	20	20	20	15	20	15	20	20
Brustmuskel	Sätze	1	1	1	1	1	1	2	2	2	1	1	1
	Sek	15	15	20	15	20	20	20	15	20	20	15	15
Trizeps	Sätze	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	1	1
	Sek	15	15	20	20	15	15	20	20	20	15	20	15

Waden



Trizeps



Hinterer Oberschenkel



Beininnenseite



Gesäß



Rücken



Brustmuskeln



Vorderer Oberschenkel

