

Trainingsplan A & B Fortgeschrittener

Plan A

MONTAG (OUTDOOR) ACTIVITY RUN SPLIT 1 PUSH UND LAUFEN	DIENSTAG (INDOOR) POWER DAY SPLIT 2 PULL	MITTWOCH UND FREITAG (OUTDOOR) ACTIVITY RUN SPLIT 3 BEINE/BAUCH	DONNERSTAG UND SAMSTAG (INDOOR) POWER DAY SPLIT 4 OBERKÖRPER PUSH AND PULL
30 min Cardio <i>6 Punkte</i> inkl. zwei Sprints je 45 s <i>2 Punkte</i> Erster Satz 20 Liegestütze <i>1 Punkt</i> 25 Dips <i>1 Punkt</i> 15 Schulter- <i>1 Punkt</i> drücken 20 Sit-ups <i>1 Punkt</i> 15 Frontheben <i>1 Punkt</i> 20 Holzfäller <i>1 Punkt</i> (10 je Seite) 15 Seitheben <i>1 Punkt</i> Zweiter Satz wie erster Satz! Cool-down <i>1 Punkt</i>	5 min Warm-up <i>1 Punkt</i> 1 x HIIT <i>2 Punkte</i> (vier Minuten) Erster Satz 20 Rudern <i>1 Punkt</i> *Plank <i>1 Punkt</i> statisch (60 s) 15 Biceps Curls <i>1 Punkt</i> 15 Reverse Flys <i>1 Punkt</i> 15 Kreuzheben <i>1 Punkt</i> Zweiter Satz wie erster Satz! Cool-down <i>1 Punkt</i>	30 min Cardio <i>6 Punkte</i> inkl. Lauf-ABC (5 min) <i>1 Punkt</i> Ein Sprint <i>1 Punkt</i> " 45 s Erster Satz 20 Split Squats <i>1 Punkt</i> (10 je Seite) 20 Squat <i>1 Punkt</i> Jumps 30 Lunges <i>1 Punkt</i> 30 Step-ups <i>1 Punkt</i> 50 Waden- <i>1 Punkt</i> heben 20 Sit-ups <i>1 Punkt</i> Zweiter Satz wie erster Satz! (ohne Wadenheben) Cool-down <i>1 Punkt</i>	5 min Warm-up <i>1 Punkt</i> 1 x HIIT <i>2 Punkte</i> (vier Minuten) Erster Satz 20 Liegestütze <i>1 Punkt</i> 20 Rudern <i>1 Punkt</i> 20 Liegestütze <i>1 Punkt</i> – Plank statisch (60 s) <i>1 Punkt</i> 15 Fliegende <i>1 Punkt</i> 15 Reverse Flys <i>1 Punkt</i> – 20 Biceps Curls <i>1 Punkt</i> 25 Dips <i>1 Punkt</i> Zweiter Satz wie erster Satz! Cool-down <i>1 Punkt</i>
Punkte Wiederholungen Zeitaufwand in Minuten	Punkte Wiederholungen Zeitaufwand in Minuten	Punkte Wiederholungen Zeitaufwand in Minuten	Punkte Wiederholungen Zeitaufwand in Minuten
23ki / 260 / 60	14/ /190 /45	20 / 290 / 60	20 / 330 / 45

Plan B

MONTAG, MITTWOCH, FREITAG (OUTDOOR) ACTIVITY RUN SPLIT 1 LAUFEN, BEINE, ABC, SPRINTS	DIENSTAG, DONNERSTAG, SAMSTAG (OUTDOOR) ACTIVITY RUN SPLIT 2 LAUFEN, OBERKÖRPER/KOMPLETT
30 min Cardio <i>6 Punkte</i> inkl. zwei Sprints <i>2 Punkte</i> je 45 s Erster Satz 20 Split Squats <i>1 Punkt</i> 10 je Seite) 20 Squat Jumps <i>1 Punkt</i> 30 Lunges <i>1 Punkt</i> 30 Step-ups <i>1 Punkt</i> 50 Wadenheben <i>1 Punkt</i> (25 linke Seite/ 25 rechte Seite) Zweiter Satz wie erster Satz! Kein Wadenheben im zweiten Satz Cool-down <i>1 Punkt</i>	30 min Cardio <i>6 Punkte</i> 1 x HIIT (vier Minuten) <i>2 Punkte</i> 1 x Lauf-ABC <i>1 Punkt</i> (fünf Minuten) Erster Satz (Übungen mit Widerstandsband in Rot und Schwarz) 20 Rudern <i>1 Punkt</i> 20 Brustpresse <i>1 Punkt</i> – 20 Biceps Curls <i>1 Punkt</i> 20 Trizepsstrecken <i>1 Punkt</i> – 15 Frontheben <i>1 Punkt</i> 20 Holzfäller <i>1 Punkt</i> (je 10 linke Seite/ rechte Seite) Zweiter Satz wie erster Satz! Cool-down <i>1 Punkt</i>
Punkte Wiederholungen Zeitaufwand in Minuten	Punkte Wiederholungen Zeitaufwand in Minuten
18 / 250 / 60	22 / 230 / 60

Anmerkungen:

Das Widerstandsband sollten Sie in Rot und Schwarz wählen.

* Plank statisch wird mit 30 Wiederholungen pro Übung umgerechnet.

WOCHENSTATISTIK FORTGESCHRITTENER – PLÄNE A UND B

WOCHENSTATISTIK PLAN A

Punkte proWoche: 117

Wdh. pro Woche: 1.690

Ca. Zeitaufwand pro Woche: 5 Stunden

WOCHENSTATISTIK PLAN B

Punkte proWoche: 120

Wdh. pro Woche: 1.440

Ca. Zeitaufwand pro Woche: 6 Stunden