

# Trainingsplan A & B Sportler

## PLAN A - SPORTLER

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH UND FREITAG	DONNERSTAG UND SAMSTAG
(OUTDOOR) ACTIVITY RUN SPLIT 1 <i>PUSH UND LAUFEN</i>	(INDOOR) POWER DAY SPLIT 2 <i>PULL</i>	(OUTDOOR) ACTIVITY RUN SPLIT 3 <i>BEINE/BAUCH</i>	(INDOOR) POWER DAY SPLIT 4 <i>OBERKÖRPER PUSH UND PULL</i>
45 min Cardio <i>9 Punkte</i>	5 min Warm-up <i>1 Punkt</i>	45 min Cardio <i>9 Punkte</i>	5 min Warm-up <i>1 Punkt</i>
inkl. Lauf-ABC <i>1 Punkt</i> (fünf Minuten)	2 x HIIT <i>4 Punkte</i> (je vier Minuten)	inkl. Lauf-ABC <i>1 Punkt</i> (fünf Minuten)	2 x HIIT <i>4 Punkte</i> (je vier Minuten)
2 Sprints <i>2 Punkte</i> je 60 s	Erster Satz	Zwei Sprints <i>2 Punkte</i>	Erster Satz
Erster Satz	15 Klimmzüge <i>1 Punkt</i>	Erster Satz	15 Klimmzüge <i>1 Punkt</i>
20 Liegestütze <i>1 Punkt</i>	20 aktive Plank <i>1 Punkt</i>	40 Split Squats <i>2 Punkte</i> (20 pro Seite)	20 Liegestütze <i>1 Punkt</i>
25 Dips <i>1 Punkt</i>	40 Single <i>2 Punkte</i> Biceps Curls (20 je Seite)	40 Squat Jumps <i>2 Punkte</i>	–
15 Fliegende <i>1 Punkt</i>	15 Reverse Flys <i>1 Punkt</i>	30 Lunges <i>1 Punkt</i>	40 Biceps Curls <i>2 Punkte</i> (20 je Seite)
20 Sit-ups <i>1 Punkt</i>	15 Kreuzheben <i>1 Punkt</i>	30 Step-ups <i>1 Punkt</i>	25 Dips <i>1 Punkt</i>
20 Holzfäller <i>1 Punkt</i> (10 je Seite)	20 Single <i>1 Punkt</i> Rudern (10 je Seite)	50 Wadenheben <i>1 Punkt</i> (25 pro Seite)	–
15 Schulterdrücken <i>1 Punkt</i>		20 Sit-ups <i>1 Punkt</i>	20 aktive Plank <i>1 Punkt</i>
15 Seitheben <i>1 Punkt</i>			15 Fliegende <i>1 Punkt</i>
15 Frontheben <i>1 Punkt</i>			10 Rudern <i>½ Punkt</i> (linker Arm)
			15 Fliegende <i>1 Punkt</i>
			10 Rudern <i>½ Punkt</i> (rechter Arm)
			15 Fliegende <i>1 Punkt</i>
Sätze 2 und 3 wie Satz 1	Sätze 2 und 3 wie Satz 1	Sätze 2 und 3 (ohne Wadenheben) wie Satz 1	Sätze 2 und 3 wie Satz 1
Cool-down <i>1 Punkt</i>	Cool-down <i>1 Punkt</i>	Cool-down <i>1 Punkt</i>	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
37 / 435 / 75	27 / 375 / 60	35 / 530 / 75	36 / 555 / 60

# Trainingsplan A & B Sportler

## PLAN B - SPORTLER

MONTAG, MITTWOCH, FREITAG (OUTDOOR) ACTIVITY RUN SPLIT 1 LAUFEN, BEINE, ABC, SPRINTS		DIENSTAG, DONNERSTAG, SAMSTAG (OUTDOOR) ACTIVITY RUN SPLIT 2 OBERKÖRPER KOMPLETT	
45 min Cardio	9 Punkte	45 min Cardio	9 Punkte
Drei Sprints je 60 s	3 Punkte	Inkl. Lauf-ABC (fünf Minuten)	1 Punkt
40 Squat Jumps	2 Punkte	2 x HIIT	4 Punkte
30 Lunges	1 Punkt	Übungen mit Widerstandsband in Schwarz und Lila	
30 Step-ups	1 Punkt	20 Rudern	1 Punkt
–		20 Brustpresse	1 Punkt
40 Split Squats (20 pro Seite)	2 Punkte	–	
50 Wadenheben (je 25 links und rechts)	1 Punkt	20 Biceps Curls	1 Punkt
Sätze 2 und 3 wie Satz 1 ohne Wadenheben		20 Trizepsstrecken	1 Punkt
Cool-down	1 Punkt	15 Flys (Fliegende)	1 Punkt
		15 Kreuzheben	1 Punkt
		15 Frontheben	1 Punkt
		20 Holzfäller (je 10 linke Seite/ rechte Seite)	1 Punkt
		Sätze 2 und 3 wie Satz 1	
		Cool-down	1 Punkt
Punkte		Punkte	
Wiederholungen		Wiederholungen	
Zeitaufwand in Minuten		Zeitaufwand in Minuten	
32 / 470 / 75		39 / 435 / 75	

### Anmerkungen:

Das Widerstandsband sollten Sie in Schwarz und Lila wählen.

# Trainingsplan A & B Sportler

## WOCHENSTATISTIK SPORTLER-PLÄNEAUNDB

### WOCHENSTATISTIK PLAN A

Punkte proWoche: 206

Wiederholungen proWoche: 2.980

Ca. Zeitaufwand pro Woche: 7 Stunden

### WOCHENSTATISTIK PLAN B

Punkte proWoche: 213

Wiederholungen proWoche: 2.715

Ca. Zeitaufwand pro Woche: 8 Stunden