

Trainingsdokumentation

Plan Kraft		Datum_____	Tag_____	
NR.	Übung	Wiederholungszahl/ Punkte	Sätze pro Trainingstag	Punkte pro Trainingstag
1	Klimmzüge (Pull)	15/1		
2	Kreuzheben (Pull)	15/1		
3	Reverse Flys (Pull)	15/1		
4	Rudern (Pull)	20/1		
5	Biceps Curls (Pull)	20/1		
6	Plank, statisch (Pull) Plank, aktiv (Pull)	30 Sekunden/1 (als 30er-Wiederholung gerechnet) 20 /1		
7	Liegestütze (Push)	20 / 1		
8	Brustpresse (Push)	20 / 1		
9	Fliegende (Push)	15/1		
10	Dips (Push) Trizepsstrecken (Push)	25/1 20/ 1		
11	Frontheben (Push)	15/1		
12	Schulterdrücken (Push)	15/1		
13	Seitheben (Push)	15/1		
14	Split Squats (Beine)	20 / 1		
15	Squat Jumps (Beine)	20/1		
16	Lunges (Beine)	30/1		
17	Step-ups (Beine)	30/1		
18	Wadenheben (Beine)	50/1		
19	Sit-ups (Bauch)	20/1		
20	Holzfäller (Bauch)	20/1		

Trainingsdokumentation

Plan Cardio		Datum _____	Tag _____
NR.	Übung	Zeit in Minuten → Punkte	Punkte pro Trainingstag
1	Laufen	Pro 15 Minuten → 3 Punkte	
2	HIIT/Tabata	4 Minuten → 2 Punkte	
3	Sprint	Dauer je nach Fitnesslevel → Siehe Trainingsplan	
4	Lauf ABC	5 Minuten → 1 Punkt	
5	Warm-up	5 Minuten → 1 Punkt	
6	Cool down/Stretching	10 Minuten → 1 Punkt	
7	Urlaubsworkout	3 Runden → 3 Punkte	
Gesamtpunkte Kraft		  	
Gesamtpunkte Cardio			
Gesamt Trainingstag			

Wochendokumentation

Tag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Punkte							

Wochenergebnis in Punkten

<u>Soll -> Vorgabe Trainingsplan</u>	<u>Ist -> erreichte Punktzahl</u>