




Trainingsplan			PRIME TIME fitness Muskelerhalt - 1		
Ziel	Primetime Workouts		PRIME TIME fitness		
Startdatum	Zeit 1	Enddatum			
Anleitung	Thema Muskelerhalt Ganzkörpertraining				


 Activities marked with this sign and with the same number, belong together as a Superset or Circuit. Ask your coach for further explanation in case of any questions.


Tag 1 Datum / / / / / / / / /

Leg swing front back, left		Gesäßmuskel, Quadrizeps						
	Set 1	30 x	kg					
	Set 2	30 x	kg					
	Set 3							
	Set 4							
	Set 5							
	Notiz							

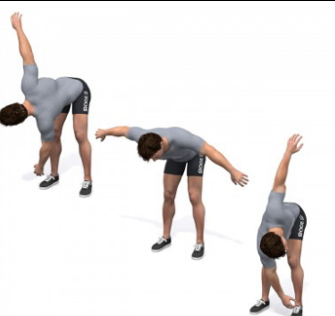
1 

Greife die Stange. Stehe gerade. Schwinge das Bein vor und zurück.


Leg swing front back, right		Gesäßmuskel, Quadrizeps						
	Set 1	30 x	kg					
	Set 2	30 x	kg					
	Set 3							
	Set 4							
	Set 5							
	Notiz	Trainer Notiz: Am besten mit dem Standbein leicht erhöht stehen (z.B. auf einem zusammengelegten Handtuch).						

1 


Greife die Stange. Stehe gerade. Schwinge das Bein vor und zurück.

Windmühle		Schräge Bauchmuskeln						
	Set 1	40 s						
	Set 2	40 s						
	Set 3	40 s						
	Set 4							
	Set 5							
	Notiz							


Stelle die Füße hüftbreit auseinander. Hebe die Arme seitwärts. Bewege den Oberkörper in Richtung der Hüften. Drehe den Oberkörper zur Seite.

Kniebeuge mit Armheben		Quadrizeps - Gesäßmuskel, Hintere Oberschenkelmuskulatur, Unterer Rücken						
	Set 1	20 x						
	Set 2	20 x						
	Set 3	20 x						
	Set 4							
	Set 5							
	Notiz	Trainer Notiz: Nutze als Gewicht Wasserflaschen oder einen gefüllten Rucksack.						


Stelle die Füße hüftbreit auseinander. Senke dich über die Knie ab. Halte den Oberkörper gerade. Hebe die Arme vorwärts und nach oben.

Lunge, alternated		Quadrizeps - Gesäßmuskel, Hintere Oberschenkelmuskulatur						
	Set 1	15 x						
	Set 2	15 x						
	Set 3	15 x						
	Set 4							
	Set 5							
	Notiz	Trainer Notiz: Nutze Wasserflaschen oder eine gefüllte Tasche mit Griff als Gewicht.						

Stelle die Füße nebeneinander. Halte den Rücken in einer neutralen Stellung. Halte die Arme neben dem Körper. Mache einen Ausfallschritt nach vorne. Bewege das hintere Knie zum Boden.

Stehendes vorgebeugtes Rudern - Kurzhant		Oberer Rücken - Bizeps, Schultern, hinten, Großer Rückenmuskel						
	Set 1	15 x	kg					
	Set 2	15 x	kg					
	Set 3	15 x	kg					
	Set 4							
	Set 5							
	Notiz							


Fasse und halte die Kurzhanteln. Bewege den Oberkörper leicht nach vorne. Halte den Rücken in einer neutralen Stellung. Halte die Knie hüftbreit auseinander. Ziehe die Arme nach hinten.

Liegestütz		Brustkorb - Trizeps							
	Set 1	15 x							
	Set 2	15 x							
	Set 3	15 x							
	Set 4								
	Set 5								
	Notiz	Trainer Notiz: Wahlweise auf weichem Untergrund (Handtuch) auf den Knien.							

2

Gehe in die Liegestützposition. Platziere die Hände in Schulterbreite. Halte den Kopf in einer neutralen Stellung über dem Oberkörper. Senke dich über die Arme ab. Bewege die Ellenbogen schräg zurück.


Einbein-Kreuzheben, rechts - Kugelhantel	Hintere Oberschenkelmuskulatur, Gesäßmuskel, Unterer Rücken							
--	---	--	--	--	--	--	--	--

	Set 1	15 x	kg						
	Set 2	15 x	kg						
	Set 3	15 x	kg						
	Set 4								
	Set 5								
	Notiz								

3


Stehe aufrecht auf einem Bein. Halte die Kugelhantel. Bewege den Oberkörper nach vorne. Schwinge das Bein nach hinten. Halte den Rücken in einer neutralen Stellung.


Tisch-Liegestütz	Brustkorb - Trizeps							
------------------	---------------------	--	--	--	--	--	--	--


	Set 1	15 x							
	Set 2	15 x							
	Set 3	15 x							
	Set 4								
	Set 5								
	Notiz								


3


Gehe in die Liegestützposition. Halte den Rücken in einer neutralen Stellung. Platziere die Hände außerhalb der Schulterbreite. Halte den Kopf in einer neutralen Stellung über dem Oberkörper. Senke dich über die Arme ab. Bewege die Ellenbogen nach außen.

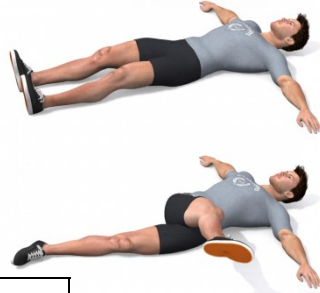
Trizeps-Senker		Trizeps							
	Set 1	15 x							
	Set 2	15 x							
	Set 3	15 x							
	Set 4								
	Set 5								
	Notiz								
4	Lege die Hände auf die Plattform. Beuge den Arm im Winkel von 110 Grad. Mache den Ellenbogen gerade. Halte den Rücken in einer neutralen Stellung.								

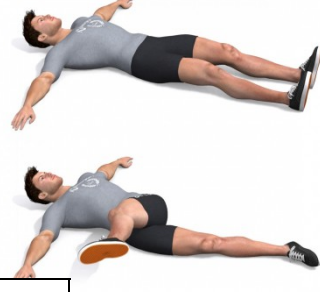
Bizeps-Curl - EB		Bizeps							
	Set 1	15 x	kg						
	Set 2	15 x	kg						
	Set 3	15 x	kg						
	Set 4								
	Set 5								
	Notiz	Trainer Notiz: Curls mit dem Gummiband oder mit Wasserflaschen/gefüllte Tasche mit Griff als Gewicht.							
4	Bringe die Füße in Schrittstellung. Umfasse die Griffe. Beuge die Ellenbogen.								

Unterarmstütz, Hand und Fuß in der Luft		Gesäßmuskel, Bauchmuskeln - Gerade Bauchmuskeln - Hintere Oberschenkelmuskulatur							
	Set 1	40 s							
	Set 2	40 s							
	Set 3	40 s							
	Set 4								
	Set 5								
	Notiz								
5	Knie dich auf den Boden. Stütze dich auf die Unterarme. Halte den Rücken in einer neutralen Stellung. Beuge alle Muskeln deines Rumpfes. Hebe einen Arm und das Bein auf der gegenüberliegenden Seite einige cm vom Boden.								

Rückenstreckung und -drehung		Unterer Rücken, Schräge Bauchmuskeln							
	Set 1	40 s							
	Set 2	40 s							
	Set 3	40 s							
	Set 4								
	Set 5								
	Notiz								
5 ↗	<p>Lege dich auf den Bauch. Stütze deinen Kopf mit den Händen. Bewege den Oberkörper aufwärts. Drehe den Oberkörper von links nach rechts.</p>								

Arm raise prone position		Schultern, hinten - Großer Rückenmuskel, Trizeps							
	Set 1	40 s							
	Set 2	40 s							
	Set 3	40 s							
	Set 4								
	Set 5								
	Notiz								
5 ↗	<p>Leg dich flach auf den Boden. Hebe die Arme.</p>								

Eagle supine, right		Adduktor							
	Set 1	40 s							
	Set 2	40 s							
	Set 3								
	Set 4								
	Set 5								
	Notiz								
6 ↗	<p>Leg dich flach auf den Boden. Platziere die Arme auf dem Boden. Lege ein Bein gerade über das andere .</p>								

Eagle supine, left		Adduktor							
	Set 1	40 s							
	Set 2	40 s							
	Set 3								
	Set 4								
	Set 5								
	Notiz								
6 ↗	<p>Leg dich flach auf den Boden. Platziere die Arme auf dem Boden. Lege ein Bein gerade über das andere .</p>								