

Krafttrainingstagebuch von \_\_\_\_\_ (Name)

Woche vom **19.07.2021** bis 25.07.2021

**Allgemeine Angaben:**

Stunden seit letztem Oberkörper-Training: \_\_\_\_\_

Stunden seit letztem Oberkörper-Training: \_\_\_\_\_

Länge des Trainings in Minuten: \_\_\_\_\_

Länge des Trainings in Minuten: \_\_\_\_\_

Training 1 – Oberkörper						Training 2 – Oberkörper					
Bitte genaue Übung in den Klammern eintragen	Sätze	Wdh.	Gewicht	RIR	Ø PZ	Bitte genaue Übung in den Klammern eintragen	Sätze	Wdh.	Gewicht	RIR	Ø PZ
Bankdrücken [ _____ ]	3	8-10		2-3		Bankdrücken [ _____ ]	3	8-10		2-3	
Rudern am Gerät, breit [ _____ ]	3	8-10		2-3		Rudern am Gerät, breit [ _____ ]	3	8-10		2-3	
Military Press, Langhantel [ _____ ]	3	8-10		2-3		Military Press, Langhantel [ _____ ]	3	8-10		2-3	
Latzug, breit [ _____ ]	3	8-10		2-3		Latzug, breit [ _____ ]	3	8-10		2-3	
Trizepsdrücken am Kabelzug, gerade Stange [ _____ ]	1	8-10		2-3		Trizepsdrücken am Kabelzug, gerade Stange [ _____ ]	1	8-10		2-3	
Bizepstraining mit Kurzhanteln [ _____ ]	1	8-10		2-3		Bizepstraining mit Kurzhanteln [ _____ ]	1	8-10		2-3	
Falls Probleme aufgetreten sind: Problembeschreibung											

**Legende:** Wdh. = Wiederholungen; RIR: Repetitions in Reserve (Wie viele Wiederholungen wären noch gegangen bis muskuläres Versagen eingetreten wäre?); Ø PZ = durchschnittliche Pausenzeit zwischen den einzelnen Sätzen; Bitte beachten Sie, dass zwischen OK und OK-Training mind. 48 Stunden liegen sollten. Daher empfehlen wir auch einen alternierenden Trainingsrythmus (OK-UK / OK-UK bzw. UK-OK / UK-OK).

Krafttrainingstagebuch von \_\_\_\_\_ (Name)

Woche vom **19.07.2021** bis 25.07.2021

**Allgemeine Angaben:**

Stunden seit letztem Unterkörper-Training: \_\_\_\_\_

Stunden seit letztem Unterkörper-Training: \_\_\_\_\_

Länge des Trainings in Minuten: \_\_\_\_\_

Länge des Trainings in Minuten: \_\_\_\_\_

Training 1 – Unterkörper						Training 2 – Unterkörper					
Bitte genaue Übung in den Klammern eintragen	Sätze	Wdh.	Gewicht	RIR	Ø PZ	Bitte genaue Übung in den Klammern eintragen	Sätze	Wdh.	Gewicht	RIR	Ø PZ
Beinpresse [ ]	3	8-10		2-3		Beinpresse [ ]	3	8-10		2-3	
Beinstrecker, sitzend [ ]	3	8-10		2-3		Beinstrecker [ ]	3	8-10		2-3	
Beinbeuger, sitzend [ ]	3	8-10		2-3		Beinbeuger [ ]	3	8-10		2-3	
Wadenheben [ ]	1	8-10		2-3		Wadenheben [ ]	1	8-10		2-3	
Falls Probleme aufgetreten sind: Problembeschreibung											

**Legende:** Wdh. = Wiederholungen; RIR: Repetitions in Reserve (Wie viele Wiederholungen wären noch gegangen bis muskuläres Versagen eingetreten wäre?); Ø PZ = durchschnittliche Pausenzeit zwischen den einzelnen Sätzen; Bitte beachten Sie, dass zwischen OK und OK-Training mind. 48 Stunden liegen sollten. Daher empfehlen wir auch einen alternierenden Trainingsrhythmus (OK-UK / OK-UK bzw. UK-OK / UK-OK).