

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 Bitte genaue Übung in den Klammern eintragen	Sätze	Wdh.	Gewicht	RIR	Ø PZ	Training 2 – Oberkörper 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 Bitte genaue Übung in den Klammern eintragen	Sätze	Wdh.	Gewicht	RIR	Ø PZ	Training 2 – Unterkörper 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 Trainingsrythmus (OK-UK / OK-UK bzw. UK-OK / UK-OK).