

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

Woche vom \_\_\_\_\_ bis \_\_\_\_\_ (Datum)

**Allgemeine Angaben:**

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

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

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

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

**Unterkörpertraining 1**

Training 2 – Unterkörper		Gewicht (kg)	Wdh. (Ziel: 10)	RIR (Ziel: 2)	TT	TUT (Sek.)	PZ (Ziel: 4 Min.) (✓)	BewegungsV. (Ziel: 2-0-2) (✓)	Volle ROM? (✓)
Beinpresse	Satz 1								
	Satz 2								
	Satz 3								
	Satz 4								
	Satz 5								
	Ø								
Beinstrecker, sitzend	Satz 1								
	Satz 2								
	Satz 3								
	Satz 4								
	Satz 5								
	Ø								
Beinbeuger, sitzend	Satz 1								
	Satz 2								
	Satz 3								
	Satz 4								
	Satz 5								
	Ø								
Wadenheben	Satz 1								
	Satz 2								
	Satz 3								
	Ø								

Legende: **Wdh.** = Wiederholungen; **RIR:** Repetitions in Reserve; **TT** = total tonnage (Sätze x Wiederholungen x Gewicht); **TUT** = Time under tension (Dauer des Satzes) **PZ** = Pausenzeit zwischen den einzelnen Sätzen; **BewegungsV.** = Bewegungsgeschwindigkeit (2 Sekunden konzentrisch, 0 Sekunden isometrisch, 2 Sekunden exzentrisch)

ACHTUNG: Falls Abweichungen im Training, diese bitte angemessen vermerken.

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

Woche vom \_\_\_\_\_ bis \_\_\_\_\_ (Datum)

**Allgemeine Angaben:**

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

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

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

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

**Unterkörpertraining 2**

Training 2 – Unterkörper		Gewicht (kg)	Wdh. (Ziel: 10)	RIR (Ziel: 2)	TT	TUT (Sek.)	PZ (Ziel: 4 Min.) (✓)	BewegungsV. (Ziel: 2-0-2) (✓)	Volle ROM? (✓)
Beinpresse	Satz 1								
	Satz 2								
	Satz 3								
	Satz 4								
	Satz 5								
	Ø								
Beinstrecker, sitzend	Satz 1								
	Satz 2								
	Satz 3								
	Satz 4								
	Satz 5								
	Ø								
Beinbeuger, sitzend	Satz 1								
	Satz 2								
	Satz 3								
	Satz 4								
	Satz 5								
	Ø								
Wadenheben	Satz 1								
	Satz 2								
	Satz 3								
	Ø								

Legende: **Wdh.** = Wiederholungen; **RIR:** Repetitions in Reserve; **TT** = total tonnage (Sätze x Wiederholungen x Gewicht); **TUT** = Time under tension (Dauer des Satzes) **PZ** = Pausenzeit zwischen den einzelnen Sätzen; **BewegungsV.** = Bewegungsgeschwindigkeit (2 Sekunden konzentrisch, 0 Sekunden isometrisch, 2 Sekunden exzentrisch)

ACHTUNG: Falls Abweichungen im Training, diese bitte angemessen vermerken.