

Maximalkrafttraining

Zeitraum:

Athlet:

| Übung: | Wdh.: | Sätze: | Belastung in %: | Belastung in kg: | Pause in min: |
|-------------------------------|--|--------|-----------------|------------------|---------------|
| 1. Bauchmuskulatur | | | | | |
| 2. Rücken | 20 | 3 – 6 | 100 | | 1 – 2 |
| 3. Beinpresse | 2 – 3 | 6 | 90 – 95 | | 3 |
| 4. Beinbeugen | 2 – 3 | 6 | 90 – 95 | | 3 |
| 5. Bankdrücken | 2 – 3 | 6 | 90 – 95 | | 3 |
| 6. Bankziehen | 2 – 3 | 6 | 90 – 95 | | 3 |
| 7. Nackenziehen | 2 – 3 | 6 | 90 – 95 | | 3 |
| 8. Kurzhantel seitlich heben | 2 – 3 | 6 | 90 – 95 | | 3 |
| 9. Schulterkreisel | 12 – 15 | 3 – 6 | 60 – 70 | | 1 – 2 |
| 10. Bizeps | 2 – 3 | 6 | 90 – 95 | | 3 |
| 11. Klimmzüge am Gürtel/Jacke | So viele Wiederholungen wie möglich 2 – 3 Sätze | | | | |

| | |
|----------------------|--|
| Aufwärmen: | 20 Minuten Rudern |
| Koordination: | 20 Minuten Koordinationstraining am Sandsack |
| Cool-Down: | Ausdehnen (Siehe Dehnungsplan) |