STERZENBACH
LEBEN KRAFT CONSULTING

LEBENSKRAFT-TRAININGSPLAN

Name	
Monat / Jahr	

Beine
BP: Beinpresse
KB: Kniebeuge
AS: Ausfallschritt
ABD: Abduktion
ADD: Adduktion
WH: Wadenheben
GM: „good mornings“

Brust
BD: Bankdrücken
BF: Butterfly
LST: Liegestütz

Schultern
SH: Seitheben
FH: Frontheben
ND: Nackendrücken
BFR: Butterfly reverse

ob. Rücken
FZ: Frontziehen
NZ: Nackenziehen
RU: Rudern

Arme
D: Dips
BC: Bizepscurl
TD: Trizepsdrücken

unt. Rücken
BH: Beckenheben im Liegen
BE: Backextension am Stuhl

Bauch
CR: Crunch
H: Hoover (Brücke halten)
SST: Seitstütz

Koordination

Allgemein
M: Maschine
KH: Kurzhantel
ZS: Zugseil
ALT: alternierend, d.h. abwechselnd links und rechts

KG:

FA:

Datum	Besondere Bermerkungen	AUSDAUERTRAINING					KRAFTTRAINING																									
		Sportart	Inhalt	Zeit	Herz-frequ.	km	Beine				Brust				Schultern				oberer Rücken				Arme				unt. Rücken				Bauch			
							S	Wh	Gew	Übung	S	Wh	Gew	Übung	S	Wh	Gew	Übung	S	Wh	Gew	Übung	S	Wh	Gew	Übung	S	Wh	Gew	Übung	S	Wh	Gew	Übung
1																																
2																																
3																																
4																																
5																																
6																																
7																																
8																																
9																																
10																																
11																																
12																																
13																																
14																																
15																																