

PARAMOUNT

SPORTS CLUB

Name:

Trainer:

Gültig:

 -

Aufwärmprogramm

allgemeines Aufwärmen

Übung:

Dauer:

spezielles Aufwärmen

Techniktraining

Übung / Wdh.

Übung:

Wdh.:

Übung / Wdh.

Übung / Wdh.

Krafttraining

	Muskeln	Übung	Sätze	Pause	Wiederh.	Gewichte	E.d.G.
01							
02							
03							
04							
05							
06							
07							
08							
09							
10							
11							
12							

Ausdauertraining

	Übung	Programme - Watt	Puls	Dauer - Minuten	E.d.G.
1					
2					
3					

Trainingshäufigkeit:

(Mo)

(Di)

(Mi)

(Do)

(Fr)

(Sa)

(So)

1. Woche

KT	Sätze	Wdh.	Gew.
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			

AT	Puls	Dauer
01		
02		
03		

2. Woche

KT	Sätze	Wdh.	Gew.
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			

AT	Puls	Dauer
01		
02		
03		

3. Woche

KT	Sätze	Wdh.	Gew.
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			

AT	Puls	Dauer
01		
02		
03		

4. Woche

KT	Sätze	Wdh.	Gew.
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			

AT	Puls	Dauer
01		
02		
03		

5. Woche

KT	Sätze	Wdh.	Gew.
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			

AT	Puls	Dauer
01		
02		
03		

6. Woche

KT	Sätze	Wdh.	Gew.
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			

AT	Puls	Dauer
01		
02		
03		

7. Woche

KT	Sätze	Wdh.	Gew.
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			

AT	Puls	Dauer
01		
02		
03		

8. Woche

KT	Sätze	Wdh.	Gew.
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			

AT	Puls	Dauer
01		
02		
03		