



# SPLITTRAINING -TAG 1

BLOCK	Übung	Geräte-nr.	Muskelgruppe	Geräteeinstellung	Wdh.	Test-Gewicht	Trainingsgewicht															
							3 *	3 *	3 *	3 *	4 *	4 *	4 *	4 *	5 *	5 *	5 *	5 *				
1	1. Kniebeuge schräg	18	Oberschenkel		15																	
	2. Oberkörperrotation	3	Bauch, Taille		15																	
	3. Beinbeugen stehend	16	Oberschenkel		15																	
2	4. Kreuzheben		Rücken, Oberschenkel		15																	
	5. Rumpfbeugen	2	Bauch		15																	
	6. Bein abspreizen	10	Hüfte		15																	
3	7. Beinstrecken	17	Oberschenkel		15																	
	8. Rumpfheben dynamisch	5	unterer Rücken		15																	
	9. Fersen heben stehend	13	Waden		15																	

Trainingshinweise siehe Rückseite



**allgemeine Hinweise zum Trainingsablauf:** - nach einem Satz mit 15 Wiederholungen wird die Übung gewechselt  
- zunächst werden alle Übungen eines Blocks absolviert  
- jeweiligen Block insgesamt 3x durchführen, dann mit Übungen des nächsten Blocks beginnen

**individuelle Hinweise zum Trainingsablauf:**