



Markt Neunkirchen am Brand

Gemeindliche Jugendpflege



Trainingsplan für Jugendliche:

Name:	
Alter:	
Trainingsbeginn:	
Trainingsziele:	

10 Trainingsregeln:

1. Mache das Beste aus deinem heutigen Training.
2. Mache Dir bei allen Übungen deine Ziele bewusst und führe die Bewegungen korrekt und sauber aus.
3. Befolge die Ratschläge von Erfahrenen und Übungsleitern.
4. Blödeleien, Angeberei und Selbstüberschätzung führen häufig zu Verletzungen und damit Trainingsausfällen und haben in unserer Muskelschmiede nichts verloren.
5. Nimm Rücksicht auf deine Mitsportler und helfe Verletzungen und Unfälle zu vermeiden.
6. Trainiere niemals Barfuss, ohne Handtuch und Getränk (aber bitte Plastikflasche).
7. Trainiere niemals ausgehungert, alkoholisiert oder wenn Du krank bist.
8. Räume Hanteln und Hilfsmittel stets wieder an ihren Platz.
9. Behandle die Geräte pfleglich, fällt Dir ein Schaden auf, melde ihn bitte sofort an die verantwortliche Person.
10. Gehe nie unaufgewärmt an Gewichte oder Geräte.

Jetzt kannst Du beginnen:

A	Übungen für die Brustmuskulatur	Sätze	WH	Gewicht
1	Bankdrücken in der Multipresse			
2	Bankdrücken auf der Flachbank mit der LH			
3	Schrägbankdrücken in der Multipresse			
4	Schrägbankdrücken mit KH			
5	Fliegende auf der Flachbank mit KH			
6	Fliegende am Kabelzug über Kreuz			
7	Bankdrücken im Sitzen in der Brustmaschine			
8	Liegestütze (weit, eng)			kein
9	Dehnübungen			kein
B	Übungen für die Rückenmuskulatur	Sätze	WH	Gewicht
1	Latziehen nach hinten mit weitem Griff			
2	Latziehen nach vorne mit engem Griff			

3	Rudern im Sitzen			
4	Rudern einhändig am Kabelzug			
5	Rudern vorgebeugt mit der LH			
6	Rudern vorgebeugt mit der KH (Flachbank)			
7	Überzüge (Flachbank)			
8	Klimmzüge (weiter und enger Griff)			
8	Kreuzheben mit der LH			
10	Vorgebeugte Gegenflys			
11	Dehnübungen			kein
C	Übungen für die Schultermuskulatur/Trapez	Sätze	WH	Gewicht
1	Nackendrücken in der Multipresse			
2	Nackendrücken mit KH im Sitzen (Flachbank)			
3	Rudern im Stehen am Kabelzug			
4	Rudern im Stehen mit der SZ-Stange			
5	Frontheben mit KH im Stehen			
6	Sideheben mit KH im Stehen			
7	Schulterheben am Kabel im Stehen			
8	Schulterheben mit der LH im Stehen			
9	Gegenfly einhändig am Kabelzug			
10	Dehnübungen			kein
D	Übungen für die Armmuskulatur	Sätze	WH	Gewicht
1	Bizepscurl mit der LH im Stehen			
2	Bizepscurl mit KH im Stehen (abwechselnd)			
3	Bizepscurls am Kabelzug			
4	Bizepscurls mit KH im aufrechten Sitzen			
5	Bizepscurls mit KH auf der Schrägbank			
6	Bizepscurls mit der SZ Stange			
7	Bizepscurls mit der SZ-Stange (umgekehrten Griff)			
8	Trizepsdrücken am Kabel			
9	Trizepsdrücken am Kabel (umgekehrter Griff)			
10	Einhändige vorgebeugte kickbacks mit der KH			
11	Beidhändige kickbacks auf der Flachbank			
12	Trizepsdrücken mit der SZ Stange (Flachbank)			
13	Abgefälschte Dips an der Flachbank			
14	Unterarmtraining mit der LH			
E	Übungen für die Bauchmuskulatur	Sätze	WH	Gewicht
1	Situps auf der Schrägbank			
2	Crunches auf der Matte (Beine auf der Flachbank)			
3	Beinheben hängend am Kabelzug (Klimmzugvorrichtung)			
4	Beckenlift auf der Matte			
F	Übungen für die Beinmuskulatur	Sätze	WH	Gewicht
1	Kniebeugen in der Multipresse			
2	Kniebeugen mit der LH (frei)			
3	Ausfallschritte nach vorne mit den KH (LH)			
4	Wadenheben in der Multipresse oder frei			
5	Beinstrecken in der Maschine			
6	Dehnübungen			kein

Viel Erfolg!!!