

Name, Vorname:

Trainingsplan Datum:

Mein persönliches Ziel:

#MotivatedByFitnessFirst

DEIN TRAININGSPLAN ALS VIDEO

Wir zeigen dir in unserem Video, worauf du bei den einzelnen Übungen achten solltest und wie du den maximalen Trainingseffekt erzielst. Schau dir jetzt das Video zum Thema "Trainingsplan Freie Gewichte" an: [FitnessFirst.de/Training/Freie-Gewichte](https://www.fitnessfirst.de/Training/Freie-Gewichte)

WARM-UP

Übung / Gerät	Armkreisen (Übung 01)	Übung / Gerät	Groiner to perfect stretch (Übung 02)
Einstellungen, Sitzposition, etc.	<ul style="list-style-type: none"> > Oberkörper gerade halten > Mit maximal gestreckten Arme langsam kreisen 	Einstellungen, Sitzposition, etc.	<ul style="list-style-type: none"> > Größtmögliche Bewegungsamplitude > Kniewinkel vorne > 90°
Wdh. / Dauer	8-10 Wdh. pro Seite	Wdh. / Dauer	6-8 Wdh. pro Seite

WORKOUT

Übung / Gerät	Langhantel Kreuzheben (Übung 03)	Übung / Gerät	Kurzhantel Ausfallschritte (Übung 04)	Übung / Gerät	Langhantel Bankdrücken (Übung 05)
Einstellungen, Sitzposition, etc.	<ul style="list-style-type: none"> > Knie leicht gebeugt > Rücken gerade halten > Langhantel eng am Körper halten > Gesäß anspannen 	Einstellungen, Sitzposition, etc.	<ul style="list-style-type: none"> > Gewicht auf vorderer Ferse > Oberkörper gerade 	Einstellungen, Sitzposition, etc.	<ul style="list-style-type: none"> > Griff etwas breiter als Schultern > Körperspannung aufbauen > Füße fest auf Boden > Ellenbogen unterhalb Schulterhöhe
Wdh. / Dauer	3 x 10 Wdh.	Wdh. / Dauer	3 x 10 Wdh.	Wdh. / Dauer	3 x 10 Wdh.
Übung / Gerät	Kabelzug Rudern sitzend (Übung 06)	Übung / Gerät	Kurzhantel Schulterdrücken sitzend (Übung 07)	Übung / Gerät	Kabelzug Rumpfrotation stehend (Übung 08)
Einstellungen, Sitzposition, etc.	<ul style="list-style-type: none"> > Ellenbogen eng am Körper > Schulterblätter zusammen ziehen 	Einstellungen, Sitzposition, etc.	<ul style="list-style-type: none"> > Arme komplett nach oben ausstrecken > Hanteln bis Schulterhöhe senken 	Einstellungen, Sitzposition, etc.	<ul style="list-style-type: none"> > Oberkörper bei fixierter Hüfte rotieren > Oberkörper aufrecht halten
Wdh. / Dauer	3 x 10 Wdh.	Wdh. / Dauer	3 x 10 Wdh.	Wdh. / Dauer	3 x 10 Wdh.
Übung / Gerät	Kabelzug Trizepsdrücken stehend (Übung 09)	Übung / Gerät	Kurzhantel Bizepscurls stehend (Übung 10)		
Einstellungen, Sitzposition, etc.	<ul style="list-style-type: none"> > Ellenbogen fixiert halten > Nur Ellenbogengelenk bewegen 	Einstellungen, Sitzposition, etc.	<ul style="list-style-type: none"> > Oberkörper und Ellenbogen fixiert > Ohne Schwung 		
Wdh. / Dauer	3 x 10 Wdh.	Wdh. / Dauer	3 x 10 Wdh.		

**VIEL SPASS BEIM
TRAINIEREN**