

Name, Vorname:	Trainingsplan Datum:
#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 Gerätetraining" an: [FitnessFirst.de/Training/Geraete](https://www.fitnessfirst.de/Training/Geraete)

WARM-UP

Übung / Gerät	Fahrrad (Übung 01)
Einstellungen, Sitzposition, etc.	Sattelhöhe so, dass das lange Bein fast gestreckt ist
Wdh. / Dauer	10 - 15 min

WORKOUT

Übung / Gerät	Beinpresse (Übung 02)	Übung / Gerät	Brustpresse (Übung 03)	Übung / Gerät	Latzug (Übung 04)
Einstellungen, Sitzposition, etc.	<ul style="list-style-type: none"> > Füße hüftbreit > Sitz so weit wie möglich vor > Knie Richtung Fußspitze und leicht gebeugt lassen > Aus der Ferse drücken 	Einstellungen, Sitzposition, etc.	<ul style="list-style-type: none"> > Sitzhöhe so, dass Griffe in Brusthöhe > Schultern tief und hinten lassen 	Einstellungen, Sitzposition, etc.	<ul style="list-style-type: none"> > Sitzhöhe so, dass Oberschenkel durch Rollen fixiert > Ellenbogen zum Körper ziehen
Wdh. / Dauer	2 x 15 Wdh.	Wdh. / Dauer	2 x 15 Wdh.	Wdh. / Dauer	2 x 15 Wdh.
Übung / Gerät	Rudermaschine (Übung 05)	Übung / Gerät	Bauchmaschine (Übung 06)	Übung / Gerät	Rückenstrecker (Übung 07)
Einstellungen, Sitzposition, etc.	<ul style="list-style-type: none"> > Sitzhöhe so, dass Kniewinkel > 90° > Brustpolster so, dass nur Fingerspitzen den Griff erreichen > Ellbogen eng am Körper nach hinten ziehen > Schulterblätter zusammenziehen 	Einstellungen, Sitzposition, etc.	<ul style="list-style-type: none"> > Sitzpolster so, dass Kniewinkel > 90° > Oberkörper so weit wie möglich einrollen > Arme locker lassen 	Einstellungen, Sitzposition, etc.	<ul style="list-style-type: none"> > Rückenpolster so weit nach vorne wie möglich > Rücken gerade halten > Schulterblätter zusammenziehen
Wdh. / Dauer	2 x 15 Wdh.	Wdh. / Dauer	2 x 15 Wdh.	Wdh. / Dauer	2 x 15 Wdh.

COOL-DOWN

Übung / Gerät	Dehnung des Hüftbeugers (Übung 08)
Einstellungen, Sitzposition, etc.	<ul style="list-style-type: none"> > Becken vor schieben > Gesäß anspannen > Steigerung: Arm nach oben
Wdh. / Dauer	2 x 30 Sek. pro Seite

VIEL SPASS BEIM TRAINIEREN