

Anfänger Krafttrainingsplan für Frauen

- Die besten, wichtigsten Übungen für ein Krafttraining für die Damen sind die Übungen
- Beinpresse (trainiert die Beine, Po und den Rückenstrecker)
- Adduktorentraining (trainiert Problemzone die Innenseiten der Oberschenkelmuskulatur)
- Latziehen (trainiert den Rücken und gleichzeitig den Bizeps)
- Bankdrücken (trainiert den Brustmuskel und gleichzeitig den Trizeps)
- Hyperextension (trainiert den Rückenstrecker)
- Abdominal- Crunch (trainiert den Bauch)
- Reserve- Crunch (trainiert den Bauch)

- Empfehlenswert wäre zweimal in der Woche zu trainieren (eine Trainingseinheit pro Tag ca. 45 Min)
- Einen Tag Ausdauertraining (Ausgleichsport wie Fahrrad fahren, Joggen, Skaten oder Schwimmen 45 Min)
- An zwei Tage Dehnungsübungen (egal zu Haus im Büro oder im Freien kann man Dehnungsübungen, durchführen werden ca. 20 Min)

hier die Aufteilung

Montag Krafttraining	Dienstag Dehnen	Mittwoch Ausdauertraining	Freitag Krafttraining	Sonntag Dehnen
-------------------------	--------------------	------------------------------	--------------------------	-------------------

Trainingsplan

Übung	Aufwärmen	Sätze	WH Kr.Ausd.	Pause	Geschwid.k.
Beinpresse	mit 10-20%	3-4	15	1-2 Min	langsam
Adduktorenmaschine		3-4	15	1-2 Min	langsam
Bankdrücken		3-4	15	1-2 Min	langsam
Latzug Kabelzug		3-4	15	1-2 Min	langsam
Hyperextension statisch 45 Sek		3-4		1-2 Min	
Abdominal-Crunch		3	6-8	1-2 Min	langsam
Reserve-Crunch		3	6-8	2-3 Min	langsam

Ziel Verbesserung Kraftausdauer, Muskulaturaufbau, Kondition & Steigerung Wohlbefinden. Weiterhin nach 6 - 8 Wochen Erweiterung, Steigerung Trainingsplan