

### Einsteigerprogramm

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

Ziel ist eine Verbesserung Kraftausdauer und Gewöhnung der Muskulatur an Belastung. Nach 6- 10 Wochen auf ein Muskelaufbauorientiertes Ganzkörpertraining angepasst zu werden.

### Hier die Aufteilung Wochenplan 1 & 2

#### Wochenplan 1 Zwei Tage Training / Zwei Trainingfreie Tage

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Krafttraining	Dehnungs- Üb.	Ausdauertraining		Krafttraining		Dehnungs- Üb.

#### Wochenplan 2 drei tage Training einen Trainingfreien Tag

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Krafttraining	Dehnungs- Üb.	Krafttraining		Krafttraining	Dehnungs- Üb.	Ausdauertraining

### Trainingsplan

Übung	Aufwärmen	Sätze	WH Kr.Ausd.	Pause	Geschwid.k.
Beinpresse (Beine)	mit 10-20%	3	25	1 Min	langsam
Beinbeuger (Beine)		3	25	1 Min	langsam
Bankdrücken (Brust)		3	25	1 Min	langsam
Latziehen (Rücken)		3	25	1 Min	langsam
Buttafly Reserve (Schulter)		3-4	15	1 Min	langsam
Hyperextension statisch 45 Sek		3-4		1- 2 Min	
Abdominal-Crunch		3	6-8	1 -2 Min	langsam