

Funktionales Krafttraining werden immer Übungsformen angewandt die mehrere MUSKELGRUPPEN gleichzeitig trainieren

Funktionales Krafttraining Gesundheitstraining / Altersorientiertes Krafttraining für Senioren / Gesundheitsorientiertes Fitnessstranig / schonende Trainingsmethode!

Funktionales Krafttraining Aufteilung der Trainingseinheiten **Krafttraining, Ausdauertraining** und **Dehnungsübungen** Trainingsplan 4 Wochenzyklus mit Aufteilung der Tage!

Trainings-Plan Monat .....							
Woche	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
1. Woche	Krafttraining 60 Minuten		Ausdauer 45 Minuten	Dehnen 30 Minuten	Krafttraining 60 Minuten		
2. Woche	Ausdauer 45 Minuten		Krafttraining 60 Minuten	Dehnen 30 Minuten			Krafttraining 60 Minuten
3. Woche	Dehnen 30 Minuten	Ausdauer 45 Minuten	Krafttraining 60 Minuten		Krafttraining 60 Minuten		Dehnen 30 Minuten
4. Woche	Krafttraining 60 Minuten	Ausdauer 45 Minuten	Krafttraining 60 Minuten		Dehnen 30 Minuten		Krafttraining 60 Minuten

## Trainingseinheit

**Krafttraining Für (Rücken, Brust, Bizeps, Bauch Trizeps Bein)**

Übung	Sätze	WH	Pause	Gew.
Latissimuszug	3	15 - 20	1 min	
Bankdrücken LH	3	15 - 20	1 min	
Bizeps- Curls	3	15 - 20	1 min	
Abdominal- Crunch	4	statisch 45 Sek	1 min	
Hyperextension.	4	statisch 45 Sek	1 min	
Beinpresse	3	12		
Iliopsoastraining Expandertraining	2	20	1 min	
Gesamtumfang ca. 60 Min.	23			

Ziel von dem Funktionalem Krafttraining

- Verbesserung, Stabilisierung Herz Kreislauf
- Verbrennung Körperfett
- Senkung Hochblutdruck
- Muskelwachstum und Stärkung der Gelenke
- Steigerung Wohlbefinden