

BGS Krafttraining

Trainingsablauf

1. Aufwärmen 5-10 min

- ☐ Fahrrad-Ergometer
- ☐ Crosstrainer
- ☐ Laufband
- ☐ Ruderergometer
- ☐ Spinning-Fahrrad

Name:

Einführungskurs am:

2. Gelenke mobilisieren, Koordinationstraining

3. Krafttraining

4. Ausdauertraining (20min-.. auf Ausdauergeräten)

5. Stretching Top Ten Übungen an Pinnwand. Entweder 3x10 Sekunden pro Muskel oder 40 Sekunden am Stück

Trainingsanweisungen

- Sitz-/Standhöhe: Drehachse der Maschine und Drehachse des Körpers sind auf gleicher Höhe einzustellen. Notiere die Höhe der Geräte auf dieses Trainingsblatt
- Vorsicht bei Belastungen in kleinen Gelenkwinkeln (z.B Beinpresse <90°)
- Gewichte während einer Serie nicht abstellen
- Bewegungstempo: ruhig, kontrolliert, im Atemrhythmus
- Atem stets fliessen lassen, Pressatmung vermeiden
- Immer mit Handtuch trainieren und Gerät trocken und sauber hinterlassen
- Bei mehreren Serien Gerät für andere Nutzer freigeben

Tipps für Einsteiger/innen

1. Belastung

Wiederholung pro Übung

- ☐ 8x (Hypertrophie)
- ☐ 20x (Kraftausdauer)
- ☐

2. Gewicht

Gewicht so wählen, dass Wiederholungen bis zu totalen Erschöpfung möglich wären

- ☐ 11x (Hypertrophie)
- ☐ 23x (Kraftausdauer)
- ☐ ...

3. Serien

- ☐ 2 Durchgänge
- ☐ 3 Durchgänge

4. Pausen

Pausen zwischen den Übungen

- ☐ 30sec
- ☐ ...

5. Umfang

Trainings/Woche

- ☐ 1x
- ☐ 2x
- ☐

6. Steigerung

4 Wochen lang wird mit 8 bzw 20 Wiederholungen trainiert. Anschliessend folgt eine Steigerung der Wiederholungen wie folgt:
Ab 5. Woche

jede Woche eine Wiederholung mehr bis folgende Wiederholungen möglich sind

- ☐ 12x (Hypertrophie)
- ☐ 24x (Kraftausdauer)
- ☐ ...

Anschliessend Gewicht erhöhen und oben beginnen.

Muskulatur	Bewegung	R	T	G	W	S	Einstellungen	Bemerkungen
B	Beinstrecken (3)							
Beine	Beinbeugen (4)							
	Beinpresse (2)							
	Beinspreizen (5)							
	Beinschliessen (6)							
R	Schräge Bauchm.							
Rumpf Bauch Rücken	Stabilisationsübungen							
	Gerade Bauchm. (7)							
	Rückenstrecken (8)							
S	Armschliessen (9)							
Schulter Brustkorb Arme	Schulterblätter zus.(9,10)							
	Armsenken(Latissimus)(1,13)							
	Armstrecken (10,11)							
	Armbeugen (12,1,14)							
	Klimmzüge (14)							
T	Powerplate							
Totalbody	Suspension Rope							

Trainingsblatt

[illegible]

Adelin.Berther@bgs-chur.ch