



Trainingsplan 24. Jun 2021

ZEITRAUM

21. Mar 25 - 15. Jul 25
von 27. Jun 21 - 20. Mar 26

UMFANG

23 Trainings
von 265 Trainings

ANSPANNUNGSZEIT

90-120s (Slow Twitch)

	A5	F3.1	F2.1	E4/L	E4/R	E5/L	E5/R	A4	A3	B1	B7	C1	C7	H7	J1	LE
22. Mar 25 10:32	Prg. 1 31.5 hPa 6	58 lb 152 s	36 lb 155 s	58 lb 152 s		44 lb 152 s		44 lb 150 s	38 lb 67 s	34 lb 125 s	62 lb 152 s	62 lb 156 s	82 lb 149 s	44 lb 156 s		
29. Mar 25 09:43	Prg. 1 16.2 hPa 5	58 lb 152 s	38 lb 151 s	58 lb 152 s		44 lb 158 s		44 lb 152 s		34 lb 150 s	62 lb 152 s	62 lb 152 s	82 lb 152 s	44 lb 151 s		
31. Mar 25 10:13	Prg. 1 22 hPa 8	58 lb 154 s	38 lb 154 s	60 lb 121 s		46 lb 95 s		44 lb 150 s	34 lb 152 s		62 lb 122 s	62 lb 122 s	82 lb 126 s	44 lb 156 s		
04. Apr 25 09:58	Prg. 1 26.1 hPa 7		38 lb 153 s	60 lb 158 s		46 lb 153 s		44 lb 203 s	34 lb 153 s	34 lb 151 s						
07. Apr 25 10:01	Prg. 1 20.4 hPa 6	58 lb 154 s	38 lb 150 s	60 lb 121 s		46 lb 120 s		46 lb 167 s	34 lb 158 s	34 lb 28 s		62 lb 152 s	82 lb 155 s	44 lb 159 s		
11. Apr 25 10:18	Prg. 1 24.3 hPa 7	58 lb 151 s	38 lb 154 s	60 lb 157 s		46 lb 152 s		48 lb 152 s	34 lb 160 s	34 lb 152 s	64 lb 151 s	62 lb 114 s	82 lb 155 s	44 lb 155 s		
15. Apr 25 10:13	Prg. 1 18.1 hPa 8	58 lb 163 s	38 lb 123 s	60 lb 123 s		46 lb 122 s		48 lb 152 s	34 lb 155 s	34 lb 123 s	64 lb 156 s	62 lb 154 s	82 lb 157 s	44 lb 155 s		
18. Apr 25 09:43	Prg. 1 15.3 hPa 6	60 lb 152 s	38 lb 153 s	60 lb 154 s		46 lb 95 s		50 lb 153 s	34 lb 169 s	36 lb 129 s	66 lb 153 s	62 lb 160 s	84 lb 156 s	44 lb 158 s		
21. Apr 25 10:16	Prg. 1 19.8 hPa 6	60 lb 152 s	38 lb 157 s	60 lb 151 s		46 lb 154 s		50 lb 152 s	34 lb 159 s	36 lb 152 s	66 lb 168 s	62 lb 165 s	84 lb 154 s	44 lb 153 s		
25. Apr 25 09:59	Prg. 1 16.7 hPa 7	60 lb 157 s	40 lb 143 s	60 lb 175 s		46 lb 129 s		50 lb 152 s	34 lb 154 s	36 lb 151 s	68 lb 151 s					
01. May 25 09:21	Prg. 1 21 hPa 6		40 lb 153 s	60 lb 152 s		46 lb 162 s		50 lb 166 s	34 lb 152 s	36 lb 152 s	68 lb 157 s	64 lb 152 s	84 lb 153 s	44 lb 154 s		
05. May 25 09:41	Prg. 1 28 hPa 7	60 lb 156 s	40 lb 138 s	60 lb 121 s		46 lb 129 s		50 lb 152 s	34 lb 152 s	36 lb 157 s	68 lb 123 s	64 lb 156 s	84 lb 152 s	44 lb 152 s		
09. May 25 10:53	Prg. 1 20.4 hPa 7		40 lb 137 s	60 lb 135 s		46 lb 124 s		52 lb 156 s	34 lb 152 s	36 lb 125 s	68 lb 154 s	64 lb 123 s		44 lb 125 s		
18. May 25 09:59	Prg. 1 16 hPa 5	60 lb 156 s		60 lb 152 s		46 lb 121 s			34 lb 151 s	36 lb 151 s	68 lb 151 s	64 lb 158 s	84 lb 154 s	44 lb 168 s		
20. May 25 09:42	Prg. 1 24 hPa 6	60 lb 124 s	40 lb 122 s	60 lb 130 s		46 lb 154 s		52 lb 163 s	34 lb 155 s	36 lb 124 s	68 lb 122 s	64 lb 169 s	84 lb 152 s	44 lb 152 s		
26. May 25 09:26		60 lb 151 s	40 lb 158 s	60 lb 125 s		46 lb 129 s		54 lb 154 s	34 lb 154 s	36 lb 123 s	68 lb 121 s	66 lb 142 s	84 lb 151 s			
29. May 25 09:44	Prg. 1 21.2 hPa 5	60 lb 124 s	40 lb 128 s	60 lb 158 s			36 lb 151 s	56 lb 161 s	36 lb 133 s	36 lb 133 s	68 lb 139 s		84 lb 156 s			
02. Jun 25 09:09	Prg. 1 25.6 hPa 4		40 lb 124 s	60 lb 126 s		46 lb 129 s		56 lb 151 s	36 lb 152 s	36 lb 130 s	68 lb 125 s	66 lb 142 s	86 lb 156 s			



Trainings wurden mit Unterstützung der KraftApp erfasst.
Über den QR-Code die Resultate digital einsehen.

Weitere Informationen unter:
<https://getkraft.app/de>



	A5	F3.1	F2.1	E4/L	E4/R	E5/L	E5/R	A4	A3	B1	B7	C1	C7	H7	J1	LE
06. Jun 25 10:26	Prg. 1 34 hPa 4	60 lb 152 s	40 lb 152 s	60 lb 152 s		46 lb 154 s		56 lb 153 s	36 lb 132 s	36 lb 151 s	68 lb 127 s	66 lb 120 s	86 lb 152 s	44 lb 153 s		
09. Jun 25 09:58	Prg. 1 23.2 hPa 4	60 lb 158 s	40 lb 160 s	60 lb 154 s		46 lb 157 s		56 lb 154 s	36 lb 153 s	36 lb 152 s	68 lb 152 s	66 lb 152 s	86 lb 155 s	44 lb 153 s		
13. Jun 25 09:27	Prg. 1 19.9 hPa 5	60 lb 153 s	40 lb 159 s	62 lb 152 s		46 lb 123 s		56 lb 158 s	36 lb 153 s	36 lb 123 s	70 lb 123 s	66 lb 123 s	86 lb 153 s	44 lb 154 s		
19. Jun 25 09:42	Prg. 1 18.7 hPa 5	60 lb 153 s	40 lb 153 s	62 lb 151 s		46 lb 159 s		56 lb 164 s	38 lb 153 s	36 lb 155 s		66 lb 137 s	88 lb 128 s	44 lb 153 s		
04. Jul 25 10:48	Prg. 1 15 hPa 5		40 lb 156 s					56 lb 150 s		36 lb 166 s	70 lb 124 s					



Trainings wurden mit Unterstützung der KraftApp erfasst.
Über den QR-Code die Resultate digital einsehen.

Weitere Informationen unter:
<https://getkraft.app/de>



Übungen

Einstellungen		Notizen
A5 Kontraktion des Beckenbodens	Fuss: 5 Abstand: 5 Höhe: 9 Programm: 1	
F3.1 Rückenstreckung	Beine: J 6 Fuss: 2 Bewegung: 1 bis 12 Kurbel: fest Start: 9	
F2.1 Rumpfbeugen	Fuss: 7 Loch: 5 Bewegung: 1 bis 10	
E4 Schulterdrehen nach innen	Sitz: unten 8 Lehne: oben 7 Arme: E4-11 Start: F Kurbel: 120 – Links/Rechts werden separat trainiert (beginnende Seite: Links)	
E5 Schulterdrehen nach aussen	Sitz: 8 Lehne: 7 Arme: Ellenbogen F Zahnrad E5/13 Kurbel 120 – Links/Rechts werden separat trainiert (beginnende Seite: Links)	Neues Gewicht lb 36 E5 Einstellungen: Sitz 6 Lehne 6 oben Ellenbogen F Zahnrad E5 13 Kurbel 120
A4 Anziehung im Hüftgelenk	Lehne: 2	Neues Gewicht 60
A3 Spreizung im Hüftgelenk	Lehne: 2 Beine: 1 Loch: 4	
B1 Streckung im Kniegelenk	Lehne: 7 Bewegung: 17 / 30 Beine: 2	BEW bis schwarzer Griff auf 30 = BEW 18 Versuche am Anfang Griff auf 24
B7 Beugung im Kniegelenk	Lehne: 8 Beine: 0 Bewegung: 1 bis 17	
C1 Überzug	Lehne: hinten Sitz: 9 Arme: 2 Bewegung: 2 bis 20	
C7 Ruderzug	Polster: 5 Bewegung: 7 bis 17	



Trainings wurden mit Unterstützung der KraftApp erfasst.
Über den QR-Code die Resultate digital einsehen.

Weitere Informationen unter:
<https://getkraft.app/de>



Einstellungen		Notizen
H7 Fingerbeugung	Sitz: 5 Bewegung: 1 bis 3	
J1 Fersenheben	Turm: -16	
LE Computergestützte Rückenmaschine		



Trainings wurden mit Unterstützung der KraftApp erfasst.
Über den QR-Code die Resultate digital einsehen.

Weitere Informationen unter:
<https://getkraft.app/de>