



Trainingsplan 24. Jun 2021

ZEITRAUM

01. May 26 - 24. Jan 65
von 27. Jun 21 - 17. Sep 26

UMFANG

20 Trainings
von 290 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
26. May 26 08:48			38 lb 124 s					50 lb 167 s	32 lb 169 s			56 lb 134 s	80 lb 122 s	44 lb 124 s		
30. May 26 09:50		46 lb 155 s	38 lb 152 s	52 lb 134 s		46 lb 150 s		50 lb 151 s	32 lb 151 s	36 lb 159 s	66 lb 151 s	56 lb 171 s	80 lb 156 s	44 lb 156 s		
03. Jun 26 09:16		48 lb 123 s	40 lb 123 s	54 lb 156 s		46 lb 155 s		52 lb 125 s	34 lb 127 s	36 lb 120 s	66 lb 92 s	56 lb 152 s	80 lb 152 s	46 lb 129 s		
12. Jun 26 09:48		50 lb 155 s	40 lb 154 s	54 lb 151 s		48 lb 151 s		52 lb 166 s	34 lb 158 s	36 lb 154 s	66 lb 123 s	56 lb 151 s	82 lb 151 s	46 lb 151 s		
17. Jun 26 09:14		50 lb 161 s	40 lb 152 s	56 lb 152 s		48 lb 152 s		52 lb 196 s	34 lb 153 s	36 lb 154 s	66 lb 154 s	58 lb 152 s	82 lb 154 s	46 lb 152 s		
22. Jul 26 09:35		50 lb 155 s	40 lb 153 s	56 lb 121 s		50 lb 122 s		54 lb 120 s	34 lb 123 s	38 lb 150 s	66 lb 124 s	58 lb 126 s	84 lb 155 s	46 lb 151 s		
25. Jul 26 09:50		50 lb 156 s	42 lb 120 s	56 lb 121 s		50 lb 120 s		54 lb 159 s	34 lb 122 s	40 lb 122 s	66 lb 122 s	60 lb 152 s	86 lb 160 s	48 lb 153 s		
28. Jul 26 10:27		50 lb 153 s	42 lb 126 s	56 lb 155 s		50 lb 120 s		54 lb 153 s	34 lb 152 s	40 lb 123 s	66 lb 121 s	60 lb 210 s	88 lb 171 s			
31. Jul 26 09:39		52 lb 153 s	42 lb 122 s	56 lb 145 s		50 lb 122 s		56 lb 152 s	34 lb 156 s	40 lb 122 s	66 lb 124 s	62 lb 152 s	90 lb 155 s			
03. Aug 26 09:20		52 lb 155 s	42 lb 125 s					56 lb 151 s	34 lb 123 s	40 lb 123 s	66 lb 122 s	62 lb 121 s	90 lb 128 s	50 lb 124 s		
11. Aug 26 10:32			42 lb 121 s	56 lb 123 s		50 lb 125 s		56 lb 120 s		40 lb 122 s	66 lb 120 s	62 lb 138 s	90 lb 125 s	50 lb 122 s		
14. Aug 26 09:28		52 lb 129 s	42 lb 123 s	56 lb 151 s		50 lb 121 s		56 lb 152 s	34 lb 151 s	40 lb 122 s	66 lb 123 s	62 lb 155 s	90 lb 154 s	50 lb 153 s		
21. Aug 26 10:02		52 lb 127 s	42 lb 120 s	56 lb 151 s		50 lb 124 s		56 lb 151 s	34 lb 153 s	40 lb 121 s	66 lb 124 s	64 lb 142 s	90 lb 151 s	30 lb 153 s		
25. Aug 26 09:55		52 lb 151 s	42 lb 49 s	56 lb 1 s		50 lb 48 s		56 lb 103 s	34 lb 5 s	40 lb 41 s	66 lb 13 s	64 lb 7 s		30 lb 23 s		
28. Aug 26 09:48		52 lb 151 s	42 lb 154 s	56 lb 152 s		50 lb 151 s		56 lb 157 s	34 lb 154 s		66 lb 123 s	64 lb 121 s	90 lb 124 s			
01. Sep 26 10:08		52 lb 153 s	42 lb 123 s	56 lb 126 s		50 lb 128 s		56 lb 151 s	34 lb 127 s	40 lb 123 s	66 lb 123 s	64 lb 152 s	90 lb 150 s			
03. Sep 26 09:46			42 lb 122 s	56 lb 152 s		50 lb 154 s		56 lb 122 s	34 lb 152 s	40 lb 122 s	66 lb 121 s		90 lb 165 s	36 lb 153 s		
07. Sep 26 11:13			42 lb 124 s	56 lb 135 s		50 lb 131 s		56 lb 152 s	34 lb 152 s			64 lb 137 s	90 lb 157 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
11. Sep 26 09:47		52 lb 128 s	42 lb 122 s	56 lb 122 s		50 lb 126 s		56 lb 154 s	34 lb 151 s	40 lb 103 s	66 lb 122 s	64 lb 153 s	90 lb 152 s	36 lb 152 s		
17. Sep 26 10:59		52 lb 136 s	42 lb 121 s	56 lb 130 s		50 lb 127 s		56 lb 121 s	34 lb 121 s			64 lb 142 s	92 lb 154 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 Kurbel: fest Start: 9	
F2.1 Rumpfbeugen	Fuss: 7 Loch: 6	
E4 Schulterdrehen nach innen	Sitz: oben 8 unten 8 Ellenbogen F Zahnrad E4 / 11 Kurbel 120 – Links/Rechts werden separat trainiert (beginnende Seite: Links)	Einstellungen: Sitz 7 Lehne 6 oben Ellenbogen F Zahnrad: E4 - 11 Kurbel 120 Kordel am Handy kürzen
E5 Schulterdrehen nach aussen	Sitz: 8 Lehne: 8 Arme: oben 8 unten 8 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: 17	
C1 Überzug	Lehne: hinten Sitz: 9 Arme: 2 Bewegung: 2 bis 20	
C7 Ruderzug	Polster: 8 Bewegung: 7 bis 17	
H7 Fingerbeugung	Sitz: 7	Neues Gewicht 42
J1 Fersenheben	Turm: -16	



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

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



Einstellungen

Notizen

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>