

## Bein - Zyklus

## FRAUEN

1. Priorität: Quadrizeps - Beinbeuger - Waden Datum:		Wiederholungen	Gewicht/Satz [kg]				Trainingstechnik*
			1	2	3	4	
Beinstrecken	3	6				-	🌀
Kniebeugen	3	5 x 3				-	Rest/Pause
Ausfallschritte	2	6				-	Maximale Dehnung
Abduktion	3	6				-	🌀
Adduktion	3	6				-	🌀
Beinbeuger liegend	3	5 x 3				-	Rest/Pause
Kreuzheben mit gestreckten Knien	2	6				-	Maximale Dehnung
Wadenheben stehend	3	10				-	Maximale Dehnung

* <b>Rest/Pause</b>	Gewicht, mit dem man 6 Wiederholungen schafft, 3 Wiederholungen, 10 Sekunden Pause, 3 Wiederholungen, 10 Sekunden Pause (insgesamt 5x).
* <b>Maximale Dehnung</b>	Gewicht sehr langsam, so tief wie möglich herabgelassen, unten 2 Sekunden halten, langsam wieder hoch.

2. Maximalkraft: Rücken - Schulter - Nacken Datum:	Sätze	Wiederholungen	Gewicht/Satz [kg]				Trainingstechnik*
			1	2	3	4	
Kreuzheben	...	3 - 1					Maximalkraft !
Klimmzüge mit Zusatzgewicht	2	5				-	🌀
Frontdrücken sitzend auf der Multi Presse	...	3 - 1					Maximalkraft !
Seitheben	2	5				-	🌀
Schulterheben von vorne mit der Langhantel	...	3 - 1					Maximalkraft !


* <b>Maximalkraft</b>	In jedem Satz das Gewicht erhöhen, erst 3 Wiederholungen pro Satz dann Singles bis gar nichts mehr geht.
-----------------------	--

3. Kraftausdauer: Brust - Arme - Unterarme - Bauch Datum:	Sätze	Wiederholungen	Gewicht/Satz [kg]				Trainingstechnik*
			1	2	3	4	
Brustpressen auf der Maschine	3	20				-	Kraftausdauer
Butterfly	3	20				-	Kraftausdauer
Trizepsstrecken mit Seil	3	20				-	Kraftausdauer
Bizepscurl auf der Maschine	3	20				-	Kraftausdauer
Handgelenkcurl	3	20				-	Kraftausdauer
Beinheben hängend	3	20				-	☞☞
Bauchmaschine	3	20				-	☞☞

\* **Kraftausdauer** Die Übungen werden etwas schneller als normal ausgeführt. 45 Sekunden Pause zwischen den Sätzen

4. Schnellkraft / Explosivkraft: Rücken - Schulter - Nacken Datum:	Sätze	Wiederholungen	Gewicht/Satz [kg]				Trainingstechnik*
			1	2	3	4	
Kreuzheben (dead lift)	10	2				-	Explosiv mit der Hälfte des maximalen Gewichtes!
Klimmzüge	3	5				-	Explosiv!
Frontdrücken	10	2				-	Explosiv mit der Hälfte des maximalen Gewichtes!
Seitheben	3	5				-	Explosiv!
Schulterheben von vorne mit der Langhantel	3	8				-	Explosiv!

\* **Explosiv** Höchstmögliche Geschwindigkeit im positiven Teil, kurz halten, langsam senken, 30 Sekunden Pause.

5. Priorität: Quadrizeps - Beinbeuger - Waden Datum:	Sätze	Wiederholungen	Gewicht/Satz [kg]				Trainingstechnik*
			1	2	3	4	
Ausfallschritte	3	8				-	<b>Supersatz!</b>
+ Hackenschmidt Kniebeugen	3	8				-	
Einbeinige Kniebeugen	2	8			-	-	<b>Maximale Dehnung</b>
Avduktion	3	8					<b>Supersatz!</b>
+ Adduktion	3	8					
Good Mornings mit gestreckten Knie	2	8			-	-	<b>Supersatz!</b>
+ Beinbeuger stehend oder sitzend	3	8				-	
Wadenheben stehend	3	8				-	
	<b>* Supersatz</b>	2 verschiedene Übungen direkt hintereinander, ohne Pause.					
	<b>* Maximale Dehnung</b>	Gewicht sehr langsam, so tief wie möglich herabgelassen, unten 2 Sekunden halten, langsam wieder hoch.					