

KRAFT – KRAFTTRAINING – DEINE ZIELE – KRAFTTRAINING – KRAFT



KRAFT MACHT STARK...

SEIN GEWICHT TRAGEN UND STÜTZEN KÖNNEN UND INSBESONDERE DIE RUMPFSTABILITÄT SIND FÜR GESUNDHEIT UND WOHLBEFINDEN VON BEDEUTUNG.

KRAFTAUSDAUER TRAINIEREN:

- ANZAHL TRAININGS: 2X PRO WOCHE
- SCHWERPUNKT: BAUCH-, RÜCKEN- UND GESÄSSMUSKULATUR
- BELASTUNGSDAUER: 40-60 SEK. PRO ÜBUNG, 1-3 SERIEN
- AUSFÜHRUNG: KORREKTE BEWEGUNG, KEIN HOHLKREUZ, LANGSAM UND REGELMÄSSIG BEWEGEN



ZUR ERHOLUNGSFÖRDERUNG UND VERBESSERUNG DER BEWEGLICHKEIT NACH DEM KRAFTTRAINING DEHNÜBUNGEN AUSFÜHREN.

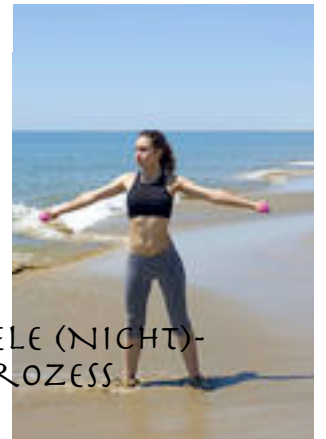
NAME:

STANDORTBESTIMMUNG:

	GLOBALÜBUNG	LIEGESTÜTZEN
OKT. 2010		FITNESS
MÄI 2011		



DEINE ZIELE:



BLICK ZURÜCK AUF DEN TRAININGSPROZESS:

HAST DU REGELMÄSSIG TRAINIERT? WESHALB HAST DU DEINE ZIELE (NICHT)-ERREICHT? WAS MÖCHTEST DU IN EINEM ANDEREN TRAININGSPROZESS WIEDER GLEICH MACHEN, WAS ANDERS?

