

UniFit Trainingsplan-Formular

Name:			Nr.: = Nummer des Geräts					Datum:			
Geburtsdatum:											
Trainingsziel: allgemeine Fitness			Muskelgruppe: ganzer Körper					Übungstag:			
Datum:											
Körpergew.:											
Übung:	Nr										
Warm Up		min. 15 Minuten									
Beinpresse	1 od. 2	Satz:	1-2								
		Wdh:	20								
		Gewicht:									
Große Rückenmuskeln	3	Satz:	1-2								
		Wdh:	20								
		Gewicht:									
"Pull over" Überzüge	4	Satz:	1-2								
		Wdh:	20								
		Gewicht:									
Unterer Rücken	5	Satz:	1-2								
		Wdh:	20								
		Gewicht:									
Brust	6	Satz:	1-2								
		Wdh:	20								
		Gewicht:									
Schultergürtel	7	Satz:	1-2								
		Wdh:	20								
		Gewicht:									
Schulterdrücken Kurzhanteln		Satz:	1-2								
		Wdh:	20								
		Gewicht:									
Bauchstuhl	8	Satz:	1-2								
		Wdh:	20								
		Gewicht:									
Cool Down		10 Minuten									
		Satz:									
		Wdh:									
		Gewicht:									
		Einstell.:									
		Satz:									
		Wdh:									
		Gewicht:									
		Einstell.:									