Trainingsplan | Kraft | Markus Ziegler

Ambition: Krafttraining für allgemeine Gesundheit und Fit in`s Alter

Volumen: 2 Trainings pro Woche | Ganzkörper

Warmup 15 Min.

Ergometer oder Stepper 100 W 5 Min.
WU-SET 1: Core, Schulter, Nacken (lt. WEB)

Plank (Unterarm Stütz)

4 x 30 Sek. | Pause: 1 Min.

Wenn es zu anstregend ist, halbiere die Zeit oder gleiche Zeit und setze dazwischen das Knie ab um Arme und Schulter kurz zu entlasten.



Shoulder Press (Schulter-Drücken)

3 x 12 | Pause: 1 Min | 6 Kg
Mach die Übung im Stehen um paralell noch etwas Stabilität in aufrechter Position zu trainieren. Wenn zu schwierig, gerne auch im Sitzen.



Warmup 15 Min.

Ergometer oder Stepper 100 W 5 Min.
WU-SET 1: Core, Schulter, Nacken (lt. WEB)



Plank (Unterarm Stütz)

4 x 30 Sek. | Pause: 1 Min.

Wenn es zu anstregend ist, halbiere die Zeit oder gleiche Zeit und setze dazwischen das Knie ab um Arme und Schulter kurz zu entlasten.

