

Trainingspläne für die Kraftstation

Anfänger

Häufigkeit pro Woche: 2–3 Mal

Gesamtdauer pro Trainingstag: 45 Minuten

Trainingsziele: Grundlegende Kraftentwicklung, Verbesserung der Körperstabilität, Optimierung der Koordination und Balance, Steigerung der allgemeinen Fitness

Tag	Übung	Sätze	Wiederholungen	Satzdauer
1	Schulterpresse	3	12	30–40 Sek.
	Butterfly	3	12	30–40 Sek.
	Crunches am Kabelzug	2	10	30 Sek.
2	Latziehen	3	12	30–40 Sek.
	Bizepscurls	3	10	30–40 Sek.
	Kickbacks am Kabelzug	3	15	30–40 Sek.
3	Beinpresse	3	12	40 Sek.
	Crunches am Kabelzug	3	15	30–40 Sek.

Trainingspläne für die Kraftstation

Fortgeschrittene

Häufigkeit pro Woche: 3–4 Mal

Gesamtdauer pro Trainingstag: 60 Minuten

Trainingsziele: Aufbau von Muskelmasse, Verbesserung der Maximalkraft, Erweiterung der Rumpfstabilität, Steigerung der Ausdauer

Tag	Übung	Sätze	Wiederholungen	Satzdauer
1	Schulterpresse	4	10	40–45 Sek.
	Butterfly	4	12	40 Sek.
	Kickbacks am Kabelzug	3	15	30–40 Sek.
2	Latziehen	4	10	40–45 Sek.
	Bizepscurls	4	10	40 Sek.
	Crunches am Kabelzug	3	15	30–40 Sek.
3	Beinpresse	4	10	40–45 Sek.
	Kickbacks am Kabelzug	3	12	40 Sek.
4	Schulterpresse	3	12	40 Sek.
	Latziehen	3	12	40–45 Sek.
	Butterfly	3	15	30–40 Sek.

Trainingspläne für die Kraftstation

Profis

Häufigkeit pro Woche: 5 Mal

Gesamtdauer pro Trainingstag: 75 Minuten

Trainingsziele: Maximierung der Kraft und Leistungsfähigkeit, präzise Muskeldefinition, Stärkung der Rumpfmuskulatur

Tag	Übung	Sätze	Wiederholungen	Satzdauer
1	Schulterpresse	4	8-10	45 Sek.
	Butterfly	4	10	45 Sek.
	Crunches am Kabelzug	3	15	30-40 Sek.
2	Latziehen	4	10	45 Sek.
	Bizepscurls	4	10	45 Sek.
	Kickbacks am Kabelzug	4	10	40 Sek.
3	Beinpresse	4	8-10	45 Sek.
	Butterfly	4	12	40-45 Sek.
	Crunches am Kabelzug	3	15-20	30-40 Sek.
4	Latziehen	4	10	45 Sek.
	Schulterpresse	4	10	45 Sek.
	Kickbacks am Kabelzug	3	12	40-45 Sek.
5	Beinpresse	3	8	45 Sek.
	Bizepscurls	4	10	40 Sek.
	Crunches am Kabelzug	3	15	30-40 Sek.

3 von 7