



Teil 1 Trainingsplan

Trainingsplanung												
für (Name): Mustermann Maximilian		TrgZiel/Workoutbezeichnung: OK Fit (Slingtrainer, KettleBell etc.)		Erstellt (Datum): 03.05.2022		GK: X						
				Dauer in Wochen: 8		Split: 3 x						
				TrgHäufigkeit (Wo): 3 x		Mix:						
Leistungsstufe: Fortgeschrittener				int. #: 004/22							Trainer: Iron Gym Jim	
#	TrgSys	Muskel	Übung	Gerät	Einst.	BI (kg) Test	Wdh	Sätze	P (S)	Bemerkungen		
1	Funktional	Rücken	TRX Low Row	TRX Slingtrainer	Lang	0	12-18	2	60			
2	Funktional	Rücken	TRX Low Row einarmig	TRX Slingtrainer	Lang Einzelstrg	0	1-1 bis 9-9	3	60	Wiederholungssequenzen Li-Re		
3	Funktional	Brust	TRX PushUps mit PushBars	TRX Slingtrainer mit Push Bars	TRX ▲ ca 60-70 cm	0	8-15	4	60	Füße höher wie Schulter		
4	Funktional	Schultern	TRX Fly's revers	TRX Slingtrainer	Lang	0	12-15	4	60	SP: Hintere Schultern		
5	Funktional, HF*	GK	KettleBell Clean&Press	KettleBell	---	10,0	1-1 bis 5-5	4	120	* hochfreq Ausführung, Sequenzen Li/Re		
6	Funktional	Core	TRX ReCrunch	TRX Slingtrainer	TRX ▲ ca 30 cm	0	3-6 Seq	3	90	1 Sequenz = 3 x grade, 3 x links, 3 x rechts		
7	Funktional, HF*	GK	KettleBell Swing Einarmig	KettleBell	---	12,0	10 pro Arm	5-8	45	* hochfrequente Ausführung, Li/Re = 1 Satz		
Bemerkungen: Spalte "BI" = Ausgangsleistung oder Testergebnisse "ILB-Max-Test, 5 Rep's max" o.ä. / 1rm Berechnungen in ROT.												
Tool: MesoZ - Vers. 3.0						© www.MartinBecker-Trainingsplanung.de						

Teil 2 Vorgaben Intensitätssteuerung

Intensitätssteuerung (BI)													
Maximilian Mustermann		zu int. #: 004/22		Bemerkungen: Stimme die wöchentl. BI möglichst genau auf einstellbare Widerstände ab.									
GK	STAY STRONG !	Wochen mit geplanten Belastungsintensitäten (kg) & Setups											
#	Übung:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	TRX Low Row	12 Wdh	13 Wdh	14 Wdh	15 Wdh	15 Wdh	16 Wdh	17 Wdh	18 Wdh				
2	TRX Low Row einarmig	1-1, 2-2, 3-3, 4-4, 5-5	1-1, 2-2, 3-3, 4-4, 5-5	2-2, 3-3, 4-4, 5-5, 6-6	2-2, 3-3, 4-4, 5-5, 6-6	3-3, 4-4, 5-5, 6-6, 7-7	3-3, 4-4, 5-5, 6-6, 7-7	4-4, 5-5, 6-6, 7-7, 8-8, 9-9	4-4, 5-5, 6-6, 7-7, 8-8, 9-9				
3	TRX PushUps mit PushBars	8 Wdh	8 Wdh	10 Wdh	10 Wdh	12 Wdh	13 Wdh	14 Wdh	15 Wdh				
4	TRX Fly's revers	12 Wdh	12 Wdh	13 Wdh	13 Wdh	14 Wdh	14 Wdh	15 Wdh	15 Wdh				
5	KettleBell Clean & Press	1-1, 2-2, 3-3, 4-4, 5-5 / 10 kg	1-1, 2-2, 3-3, 4-4, 5-5 / 12 kg	1-1, 2-2, 3-3, 4-4, 5-5 / 12 kg	1-1, 2-2, 3-3, 4-4, 5-5 / 16 kg	1-1, 2-2, 3-3, 4-4, 5-5 / 16 kg	1-1, 2-2, 3-3, 4-4, 5-5 / 16 kg	1-1, 2-2, 3-3, 4-4, 5-5 / 20 kg	1-1, 2-2, 3-3, 4-4, 5-5 / 20 kg				
6	TRX ReCrunch	3 x 3 Seq	3 x 3 Seq	3 x 4 Seq	3 x 4 Seq	3 x 5 Seq	3 x 5 Seq	3 x 6 Seq	3 x 6 Seq				
7	KettleBell Swing Einarmig	12 kg x 5 Sets	12 kg x 6 Sets	12 kg x 8 Sets	16 kg x 5 Sets	16 kg x 6 Sets	16 kg x 8 Sets	20 kg x 5 Sets	20 kg x 8 Sets				
		Wo 1 ▲	Wo 2 ▲	Wo 3 ▲	Wo 4 ▲	Wo 5 ▲	Wo 6 ▲	Wo 7 ▲	Wo 8 ▲	Wo 9 ▲	Wo 10 ▲	Wo 11 ▲	Wo 12 ▲
Tool: MesoZ - Vers. 3.0						© www.MartinBecker-Trainingsplanung.de							