

Trainingsplan für Kraftaufbau



Trainingsdatum: _____

Körpergewicht (Kg): _____

Körperfettanteil (%): _____

ÜBUNG	1 RM (100%)	Satz 1			Satz 2			Satz 3			Satz 4		
		GEWICHT (KG)	1 RM (%)	WDH.	GEWICHT (KG)	1 RM (%)	WDH.	GEWICHT (KG)	1 RM (%)	WDH.	GEWICHT (KG)	1 RM (%)	WDH.

* 1 RM (One-Repetition-Maximum) = Einwiederholungsmaximum
* Training für Muskelwachstum bei 60-80 % des Einwiederholungsmaximums

Notizen: