



# AKADEMIE

für Sport und Gesundheit

### Allgemeine Angaben

*Beschreibung* Kraftaufbau-Training (Männer) (97556)  
*Datum* 19.01.2018  
*Zeitraum* 01.02.2018 – 01.04.2018  
*Trainer* Julian Bergmann  
*Ziel* Muskelaufbau  
*Notiz*

### Kunde

*Name* Max Mustermann  
*Kundennummer* 01  
*Geburtstag* 01.01.1980

### Dokumentation Trainingsverlauf

KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
05	29	30	31	1	2	3	4
06	5	6	7	8	9	10	11
07	12	13	14	15	16	17	18
08	19	20	21	22	23	24	25
09	26	27	28	1	2	3	4
10	5	6	7	8	9	10	11
11	12	13	14	15	16	17	18
12	19	20	21	22	23	24	25
13	26	27	28	29	30	31	1

*Notiz* .....

.....

.....

.....

.....

.....

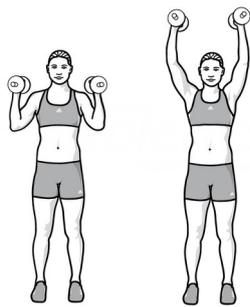
.....

.....

.....

.....

1 Schulterdrücken beidarmig

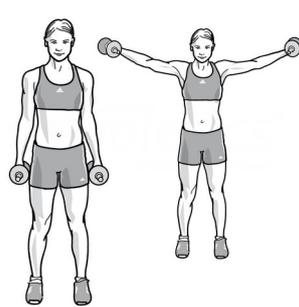


0029

Sätze .....  
Level .....  
Gewicht ..... kg

**Notiz** Ausgangsposition: Beine hüftbreit auseinander, Kniegelenke etwas gebeugt, Oberkörper aufrecht, Arme gebeugt, Kurzhanteln neben den Schultern; Schultern/Rumpf stabilisieren, Arme gleichzeitig strecken und wieder beugen, Bewegung geradlinig in Richtung Decke ausführen, Ausweichbewegungen im LWS/BWS-Bereich vermeiden

2 Seitheben beidarmig

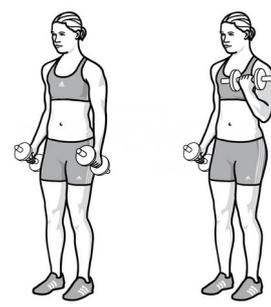


0053

Sätze .....  
Level .....  
Gewicht ..... kg

**Notiz** Ausgangsposition: Beine hüftbreit auseinander, Kniegelenke etwas gebeugt, Oberkörper aufrecht, Arme dicht am Rumpf, Ellenbogen etwas gebeugt; Schultern/Rumpf stabilisieren, Arme gleichzeitig anheben und wieder senken, Ausweichbewegungen von Schulter und Wirbelsäule vermeiden

3 Bizeps curl beidarmig

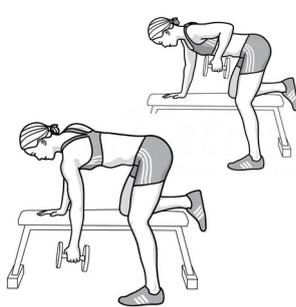


0230

Sätze .....  
Level .....  
Gewicht ..... kg

**Notiz** Ausgangsposition: Beine hüftbreit auseinander, Kniegelenke etwas gebeugt, Oberkörper etwas vorgeneigt, Arme dicht am Rumpf, Ellenbogen etwas gebeugt, Kurzhantel im Untergriff; Oberarm/e in der Position fixieren, Ellenbogen wechselseitig beugen und wieder strecken, Hanteln in Richtung Schulter/Brustkorb führen, Ausweich-/Schwungbewegungen des Oberkörpers vermeiden

4 Rudern einarmig Kurzhantel Stütz

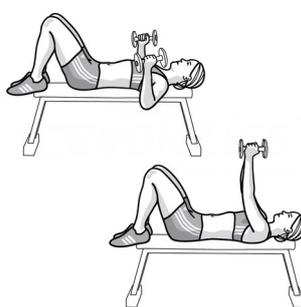


0114

Sätze .....  
Level .....  
Gewicht ..... kg

**Notiz** Hand (Arm etwas gebeugt) und Knie auf Tr.- Bank aufstützen, Standbein etwas gebeugt, Rücken gerade, Körpermittellinie außerhalb der Bank, Kurzhantel unterhalb Schulter; Rumpf stabilisieren, Arm beugen und wieder strecken

5 Brust drücken beidarmig

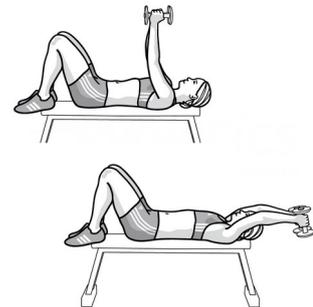


0005

Sätze .....  
Level .....  
Gewicht ..... kg

**Notiz** Beine hüftbreit auseinander, Knie gebeugt, Füße auf der Bank bzw. Fußablage (Höhe => Rumpfniveau), Oberkörper flach auf der Bank, Arme gestreckt, Kurzhanteln über den Schultern, Blick zur Hantel/Decke gerichtet; Schultern/Rumpf stabilisieren, Arme gleichzeitig beugen und wieder strecken, Bewegung geradlinig in Richtung Decke ausführen

6 Überzug beidarmig

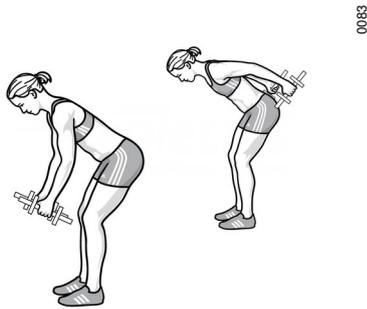


0086

Sätze .....  
Level .....  
Gewicht ..... kg

**Notiz** Beine gebeugt, Füße auf der Bank bzw. Fußablage (Höhe => Rumpfniveau), Oberkörper flach auf der Bank, Arme gestreckt und Hände mindestens schulterbreit auseinander; Schultern/Rumpf stabilisieren, Arme über Kopf in Richtung Boden absenken und wieder anheben, Ausweichbewegungen von Schulter und Wirbelsäule vermeiden

**7 Rückheben beidarmig Kurzhantel**

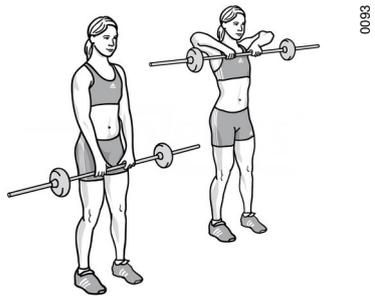


0083

Sätze .....  
 Level .....  
 Gewicht ..... kg

**Notiz** Beine hüftbreit auseinander, Kniegelenke etwas gebeugt, Oberkörper vorgeneigt, Arme unterhalb Schulter, Ellenbogen etwas gebeugt; Schultern/Rumpf stabilisieren, Arme gleichzeitig nach oben hinten anheben und wieder senken, Ausweichbewegungen von Schulter und Wirbelsäule vermeiden

**8 Schulterheben Langhantel**

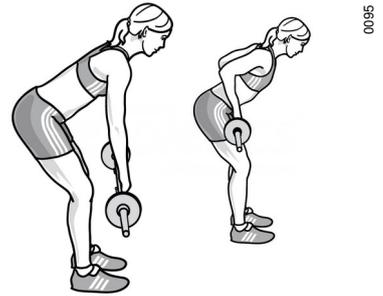


0083

Sätze .....  
 Level .....  
 Gewicht ..... kg

**Notiz** Hantel am Oberschenkel, Hände mindestens daumenbreit auseinander; Arme beugen und wieder strecken, Ellenbogen in Richtung Decke und Hantel zum Brustbein führen, Ausweichbewegung vermeiden

**9 Rudern Langhantel**

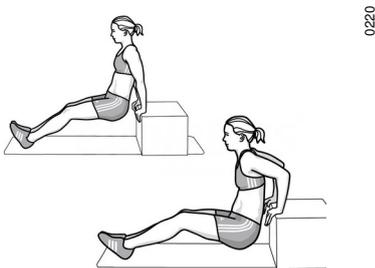


0095

Sätze .....  
 Level .....  
 Gewicht ..... kg

**Notiz** Beine hüftbreit auseinander, Kniegelenke etwas gebeugt. Oberkörper rund 45° vorgeneigt, Hantel unterhalb Schulter, Hände mindestens daumenbreit auseinander; Rumpf stabilisieren, Arme gleichzeitig beugen und wieder strecken, Ellenbogen in Richtung Decke und Hantel zum Rumpf führen, Ausweichbewegung vermeiden

**10 Dips Stütz**

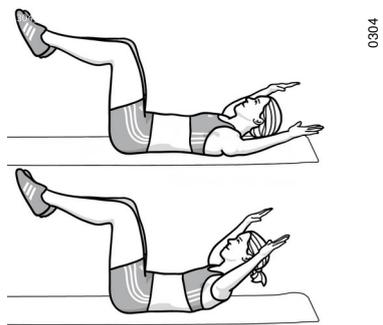


0220

Sätze .....  
 Level .....  
 Gewicht ..... kg

**Notiz** Füße auf dem Boden, Knie etwas gebeugt, Handstütz rücklings auf Erhöhung, Ellenbogen etwas gebeugt; Arme beugen, Becken/Rumpf Richtung Boden absenken, dann zurück in die Ausgangsposition

**11 Crunch gerade Füße frei**

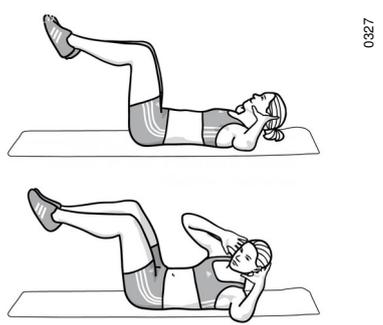


0304

Sätze .....  
 Level .....  
 Gewicht ..... kg

**Notiz** Rückenlage, Beine in Hüft- und Kniegelenk 90° gebeugt, Unterschenkel waagrecht, Füße parallel zueinander, Wirbelsäule gerade, Arme angewinkelt, Hände auf Höhe Kopf, Ellenbogen in Richtung Boden gedrückt, Blick zur Decke gerichtet; Vordere Rumpfmuskulatur anspannen, Kopf und Arme etwas anheben, entsprechend der Vorgabe Rumpf/Brustkorb auf und ab bewegen

**12 Crunch schräg Füße frei**

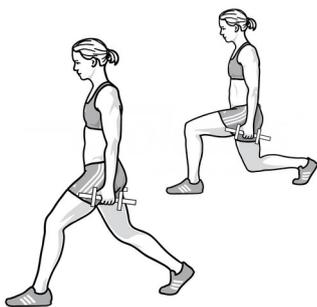


0327

Sätze .....  
 Level .....  
 Gewicht ..... kg

**Notiz** Rückenlage, Beine in Hüft- und Kniegelenk 90° gebeugt, Unterschenkel waagrecht, Füße parallel zueinander, Wirbelsäule gerade, Arme angewinkelt, Hände auf Höhe Kopf, Ellenbogen in Richtung Boden gedrückt, Blick zur Decke gerichtet; Vordere Rumpfmuskulatur anspannen, Kopf und Arme etwas anheben, Rumpf anheben und in der Bewegung nach links bzw. rechts drehen

13 Kniebeuge Schrittstellung KH



0156

Sätze .....  
 Level .....  
 Gewicht ..... kg

Notiz Beine im Ausfallschritt, Kniegelenke etwas gebeugt, hintere Ferse ohne Kontakt, Oberkörper aufrecht, Arme dicht am Rumpf, Ellenbogen etwas gebeugt; Becken aufrichten, Rumpf/Rücken stabilisieren, gleichseitig beide Beine beugen und wieder strecken, die Belastung gleichmäßig auf beide Beine verteilen, Rumpf und Beinachse stabilisieren, ggf. korrigieren

14 Individuelle Übung

9999

Sätze .....  
 Level .....  
 Gewicht ..... kg

Notiz

15 Individuelle Übung

9999

Sätze .....  
 Level .....  
 Gewicht ..... kg

Notiz