



Aktiv & Vital  
 Fitness Wellness Sun  
 Inh. Peter Noppenberger  
 Industriestr. 5  
 91325 Adelsdorf  
 Tel.: 09195 / 5896  
 eMail: info@fit25.de

# Trainingsplan

Name:  Anzahl Sätze:

Puls:  RR:  KG:  Anzahl Wiederholungen:

Aufwärmen 8 bis 10 Minuten:

Übung:	Beginn Zyklus 1	Gewicht kg	Beginn Zyklus 2	Gewicht kg	Beginn Zyklus 3	Gewicht kg	Beginn Zyklus 4	Gewicht kg
		<input type="text"/>		<input type="text"/>		<input type="text"/>		<input type="text"/>
		<input type="text"/>		<input type="text"/>		<input type="text"/>		<input type="text"/>
		<input type="text"/>		<input type="text"/>		<input type="text"/>		<input type="text"/>
		<input type="text"/>		<input type="text"/>		<input type="text"/>		<input type="text"/>
		<input type="text"/>		<input type="text"/>		<input type="text"/>		<input type="text"/>
		<input type="text"/>		<input type="text"/>		<input type="text"/>		<input type="text"/>
		<input type="text"/>		<input type="text"/>		<input type="text"/>		<input type="text"/>
		<input type="text"/>		<input type="text"/>		<input type="text"/>		<input type="text"/>
		<input type="text"/>		<input type="text"/>		<input type="text"/>		<input type="text"/>
		<input type="text"/>		<input type="text"/>		<input type="text"/>		<input type="text"/>
		<input type="text"/>		<input type="text"/>		<input type="text"/>		<input type="text"/>
		<input type="text"/>		<input type="text"/>		<input type="text"/>		<input type="text"/>
		<input type="text"/>		<input type="text"/>		<input type="text"/>		<input type="text"/>
		<input type="text"/>		<input type="text"/>		<input type="text"/>		<input type="text"/>
		<input type="text"/>		<input type="text"/>		<input type="text"/>		<input type="text"/>
		<input type="text"/>		<input type="text"/>		<input type="text"/>		<input type="text"/>
		<input type="text"/>		<input type="text"/>		<input type="text"/>		<input type="text"/>
		<input type="text"/>		<input type="text"/>		<input type="text"/>		<input type="text"/>
		<input type="text"/>		<input type="text"/>		<input type="text"/>		<input type="text"/>
		<input type="text"/>		<input type="text"/>		<input type="text"/>		<input type="text"/>
Körpergewicht nach jeden Zyklus in kg								

Beim Training bitte auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr achten!!!  
Fettverbrennung: Erst 30 min Krafttraining, dann 15 - 60 min ohne Pause Ausdauertraining am Crosstrainer, Laufband oder Fahrrad. Herzfrequenz je nach Alter zwischen 120 und 140 konstant halten.  
 Viel Spass und viel Erfolg.