

### 3 SCHRITTE ZUR PERFEKTEN TRAININGSMETHODE

#### WO STEHE ICH?

- Anfänger\*
- Fortgeschritten\*\*
- Profi\*\*\*

*\*(bis 1 Jahr Trainingserfahrung)*

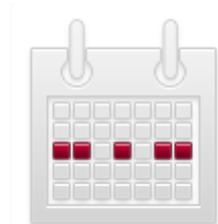
*\*\* (bis 3 Jahre Trainingserfahrung)*

*\*\*\* (bis 3 Jahre und mehr Trainingserfahrung)*



#### WIEVIEL ZEIT KANN ICH INVESTIEREN?

- 1 Tag
- 2 Tage
- 3 Tage
- 4 Tage
- 5 Tage



#### WAS IST MEIN ZIEL?

- Muskelaufbau
- Definition
- Kraftausdauer
- Maximalkraft



#### WELCHE TRAININGSMETHODE HAT BEI MIR ANGESCHLAGEN?

- Pyramidentraining
- HIT- Training
- PITT- Training
- Supersätze
- Negative Wiederholungen
- Volumentraining
- \_\_\_\_\_



## WELCHE TRAININGSMETHODE HAT BEI MIR NICHT ANGESCHLAGEN?

- Pyramidentraining
- HIT- Training
- PITT- Training
- Supersätze
- Negative Wiederholungen
- Volumentraining
- \_\_\_\_\_

## 2. TRAININGSMETHODE NACH DEN KRITERIEN IN PUNKT 1 AUSWÄHLEN

### Anfänger

Brauchen noch keine spezielle Trainingsmethode. Hier ist es wichtig ein Gefühl für Gewichte und die richtige Ausführung zu entwickeln. Und vor allem auf die Ernährung zu achten. Ohne Ernährungsanpassung funktioniert es nicht einmal mit dem besten Training!

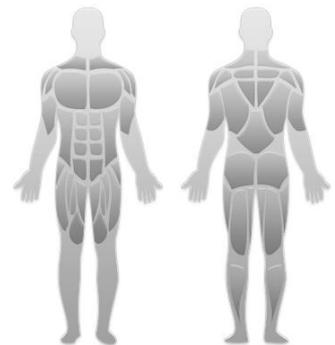


### FORTGESCHRITTENER & PROFI

Richten sich nach den in Schritt eins gemachten Angaben.

### DIE KÖRPERMESSUNG

- Körpergewicht:
- Oberarmumfang:
- Brustumfang:
- Oberschenkelumfang:
- Taillenumfang:
- Hüftumfang:
- Wadenumfang:



### TRAININGSGEWICHTE & ERNÄHRUNG

Wiederholungen und Gewichte sollten bei jedem Training aufgeschrieben werden.

Optimal ist noch die Dokumentation von der Ernährung. Da dieser erhebliche Einfluss auf den Trainingserfolg hat.



### 3. DER TRAININGSPLAN WIRD AUSGEWERTET.

#### WIE HAT SICH MEIN KÖRPER VERÄNDERT?

- Körpergewicht:
- Oberarmumfang:
- Brustumfang:
- Oberschenkelumfang:
- Taillenumfang:
- Hüftumfang:
- Wadenumfang:



#### WIE HAT SICH MEINE KRAFT ODER KRAFTAUSDAUER VERÄNDERT?

- Gleichbleibend
- Positiv
- Negativ



Dein Trainingsplan sollte 4-8 Wochen gehen um ein klares Ergebnis erreichen zu können.

**Flavio, ich habe keine Zeit was kann ich tun?**

**Trainingsplan erstellen**

Registrierte dich kostenlos

Jetzt kostenlos testen

