

Maximal- Krafttraining Frühwirth Tom 2011



Aufwärmen
Ergo
30min 120-125HF

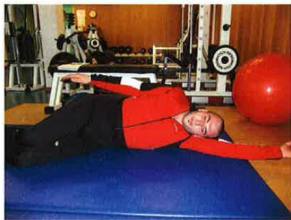
Rumpfaufwärmen:



Das Gerät nimmst du noch zum Aufwärmen

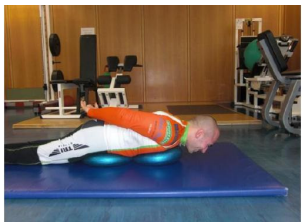
2x30WHx45kg

Wähle das Gewicht so, dass du nach den 30WH zwar einen guten Tonus in der Muskulatur bekommst, aber nicht „blau gehen“ und übersäuerst

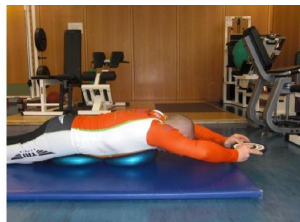


2x25WH
links und rechts

Rumpf seitlich leicht heben!
Spannung halten und nicht ganz ablegen.



Arme hinten und vorne zusammenführen



2x10WHx1kg
1Xlinks / 1xrechts

alle 3 Übungen abwechselnd

**Gewicht so wählen, dass die 10.WH gerade noch machbar ist.
Wenn du bei der 4.Serie nur mehr 7-8WH schaffst ist es auch o.k.!**
Gilt für alle Kraftübungen.
Auf SAUBERE Ausführung achten!!!



Bankdrücken (P3')
4x10WHx60kg



Latziehen (P 3')
4x10WHx65/70kg gerader Rücker

Bankdrücken – Latziehen abwechselnd



Biceps (Ellbogen frei) (Pause 3')
4x10WHx14kg



Triceps (Pause 3')
4x10WHx10kg
Übungsausführung „Überkopf“; mit der anderen Hand Oberarm fixieren.

Biceps – Triceps abwechselnd



Butterfly (P3')

4x10WHx32kg

Gewicht so wählen, dass die 10.WH gerade noch machbar ist. Wenn du bei der 3.Serie nur mehr 8-9WH schaffst ist es auch o.k.!



Rudern (P 3')

4x10WHx85kg

Butterfly – Ruderzug abwechselnd



Abwärmen – Handergo

20min 115-120HF