

### Übergangstraining

Zeitraum: .....

Athlet: .....

Übung:	Wdh.:	Sätze:	Belastung in %:	Belastung in kg:	Pause in min:
1. Bauchmuskulatur					
2. Rücken	20	3 – 6	100		1 – 2
3. Beinpresse	4 – 6	6	80 – 90		2 – 3
4. Beinbeugen	4 – 6	6	80 – 90		2 – 3
5. Bankdrücken	4 – 6	6	80 – 90		2 – 3
6. Bankziehen	4 – 6	6	80 – 90		2 – 3
7. Nackenziehen	4 – 6	6	80 – 90		2 – 3
8. Kurzhantel seitlich heben	4 – 6	6	80 – 90		2 – 3
9. Schulterkreisel	12 – 15	3 – 6	60 – 70		1 – 2
10. Bizeps	4 – 6	6	80 – 90		2 – 3
11. Klimmzüge am Gürtel/Jacke	<b>So viele Wiederholungen wie möglich 2 – 3 Sätze</b>				

<b>Aufwärmen:</b>	20 Minuten Rudern
<b>Koordination:</b>	20 Minuten Koordinationstraining am Sandsack
<b>Cool-Down:</b>	Ausdehnen (Siehe Dehnungsplan)