Krafttraining bei Silver Gym für: **Nicole** **Meyer**

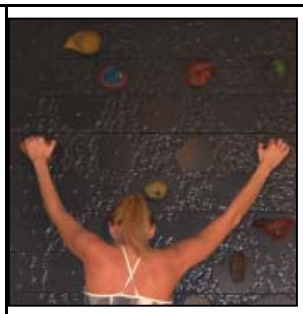
Unterstützung: **Sportklettern** Trainingsperiode: **Sept.05 bis Nov. 05** Blatt 1/2

Trainingsziel: **Maximalkraftenwicklung der kletterrelevanten Muskulatur im Oberkörper**

Trainingszykl.: **Woche** Anz. Trainingsterm.: **2 mal**

Körperbereich: **Oberkörper** Trainingsmethode: **Intramuskuläre Koordination**

Auswirkung: **Muskelfaserkoordinationsfähigkeit 85%**

Für das trainiere ich meine Kräfte				
Ideale Reihenfolge	**1**	**2**	**3**	**4**
Geräte Nummer	**18**	**18**	**18**	**18**
Körperbereich	**Rücken/Bizeps**	**Rücken/Bizeps**	**Rücken/Bizeps**	**Rücken/Bizeps**
Das sind die relevanten Kraft-übungen dazu				
Übung/Kraftgerät	**Latissimuszug**	**Latissimuszug**	**Latissimuszug**	**Latissimuszug**
Einstellungen Ausführung:	Stange hinter den Kopf		Arm gleichzeitig drehen abwechseln links/rechts	abwechseln links/rechts
Anzahl Sätze:	4	4	4	4
Pause in Min.	1	1	1	1
Geschwindigkeit	zügig bis schnell	zügig bis schnell	zügig bis schnell	zügig bis schnell
Wdh.pro Satz:	3-6	3-6	3-6	3-6
	eng / breit			
Datum	Gewicht	Gewicht	Gewicht	Gewicht
Tag Mt. Jahr	↓	↓	↓	↓