



STAYT00  
APARTMENTS



# StayFit 4

Strength - Stabilisation - Movement

# Allgemeine Infos

Die Nutzung des Fitnessraums erfolgt stets auf eigene Verantwortung und Gefahr. Personen mit Herzerkrankungen oder anderen medizinischen Einschränkungen wird von einer Nutzung abgeraten.

Aus Rücksicht gegenüber den anderen Nutzern, stelle bitte alle Geräte nach deiner Benutzung an die richtige Stelle zurück und entferne kein Equipment aus dem Fitnessraum. Wir bitten außerdem darum, alle Geräte nach der Nutzung entsprechend zu reinigen.

Die Ausstattung der Fitnessräume kann abweichen. Ggfs. sind alternative Übungen durchzuführen. Falls du hierbei Hilfe benötigst, unterstützen wir dich gern.

## Trainingshinweise

### Besondere Hinweise

Athleten und Kraftsportler benötigen Ausdauer, Kraftausdauer, Kraft und Maximalkraft. Ziel ist ein ansprechender Muskelquerschnitt bei gut sichtbarer Definition.

### Übungshinweis

Die korrekte Ausführung der Übungen ist für den Trainingserfolg entscheidend. Achte immer auf folgende Punkte:

- Halte bei allen Basis- und Core-Stabilisations-Übungen die Wirbelsäule in ihrer physiologischen Doppel-S-Form stabil. („Rücken gerade“)
- Halte die Handgelenke bei allen Zug- und Drückbewegungen gerade.
- Führe die Bewegung kontrolliert vom Anfang bis zum Ende durch.
- Atme gleichmäßig und fließend.

### Vorbereitung/Ausdauer

Unser Tipp: Wärme dich 15 Minuten vor jeder Trainingseinheit auf dem Cross Trainer auf. Führe vor den Übungen einige Imitationsbewegungen durch. Schließe das Training mit einer aeroben Ausdauereinheit ab. 40 Minuten auf dem Bike wären z.B. ideal.

### Phase/Dauer

Athletentraining / 2-4 Einheiten pro Woche; 4 - 8 Wochen

### Ziele

Leistungssteigerung- und Erhalt durch Pyramiden Training. Gewicht mittel bis sehr schwer (20 bis 3 WH). Mit dynamischen Bewegungen und mittlerem Gewicht beginnen, dann Core mit angepaßter und dann Basic mit hoher bis sehr hoher Intensität.

### Nach dem Training

Stretch und Entspannung für die seitliche Rumpfmuskulatur. Zum Cool Down Entspannungsübungen im Liegen. Rasche Flüssigkeitszufuhr.

# Trainingseinheiten

## Einführung

Trainiere jeweils eine Übung aus dem Basic-, Core- und Dynamic-Trainingsplan. Starte bei 20 Wdh. mit einer Dynamic-Übung, verringere die Wdh. bei der Core-Übung und beende das Training mit maximal 3-5 Wdh. (Maximalkraft) in der Basic-Übung.

## 1 Brust

**Gerät:** Chest / Shoulder

Dynamic - Core - Basic  
(Alle Übungen aus Plan 3, 2, 1)

**Wdh.** 20/10-12/3-5  
**Sätze** 3  
**Tempo** angepaßt  
**Pause** lohnend

## 2 Schulter

**Gerät:** Chest / Shoulder

Dynamic - Core - Basic  
(Alle Übungen aus Plan 3, 2, 1)

**Wdh.** 20/10-12/3-5  
**Sätze** 3  
**Tempo** angepaßt  
**Pause** lohnend

## 3 Lat-Ziehen weit

**Gerät:** Lat / Pulley

Dynamic - Core - Basic  
(Alle Übungen aus Plan 3, 2, 1)

**Wdh.** 20/10-12/3-5  
**Sätze** 3  
**Tempo** angepaßt  
**Pause** lohnend

## 4 Lat-Ziehen eng

**Gerät:** Lat / Pulley

Dynamic - Core - Basic  
(Alle Übungen aus Plan 3, 2, 1)

**Wdh.** 20/10-12/3-5  
**Sätze** 3  
**Tempo** angepaßt  
**Pause** lohnend

## 5 Beininnenseite

**Gerät:** Total Legs

Dynamic - Core - Basic  
(Alle Übungen aus Plan 3, 2, 1)

**Wdh.** 20/10-12/3-5  
**Sätze** 3  
**Tempo** angepaßt  
**Pause** lohnend

## 6 Beinaußenseite

**Gerät:** Total Legs

Dynamic - Core - Basic  
(Alle Übungen aus Plan 3, 2, 1)

**Wdh.** 20/10-12/3-5  
**Sätze** 3  
**Tempo** angepaßt  
**Pause** lohnend

## 7 Beinstecker

**Gerät:** Total Legs

Dynamic - Core - Basic  
(Alle Übungen aus Plan 3, 2, 1)

**Wdh.** 20/10-12/3-5  
**Sätze** 3  
**Tempo** angepaßt  
**Pause** lohnend

## 8 Beinebeuger

**Gerät:** Total Legs

Dynamic - Core - Basic  
(Alle Übungen aus Plan 3, 2, 1)

**Wdh.** 20/10-12/3-5  
**Sätze** 3  
**Tempo** angepaßt  
**Pause** lohnend

## 9 Beine

**Gerät:** Pull / Lift

Dynamic - Core - Basic  
(Alle Übungen aus Plan 3, 2, 1)

**Wdh.** 20/10-12/3-5  
**Sätze** 3  
**Tempo** angepaßt  
**Pause** lohnend

## 10 Trizeps

**Gerät:** Total Delts

Dynamic - Core - Basic  
(Alle Übungen aus Plan 3, 2, 1)

**Wdh.** 20/10-12/3-5  
**Sätze** 3  
**Tempo** angepaßt  
**Pause** lohnend

## 11 Rudern

**Gerät:** Total Delts

Dynamic - Core - Basic  
(Alle Übungen aus Plan 3, 2, 1)

**Wdh.** 20/10-12/3-5  
**Sätze** 3  
**Tempo** angepaßt  
**Pause** lohnend

## 12 Seitliche und hintere Schulter

**Gerät:** Total Delts

Dynamic - Core - Basic  
(Alle Übungen aus Plan 3, 2, 1)

**Wdh.** 20/10-12/3-5 **Sätze** 3  
**Tempo** angepaßt **Pause** lohnend

## 13 Situps

**Gerät:** Matte

Dynamic - Core - Basic  
(Alle Übungen aus Plan 3, 2, 1)

**Wdh.** 20/10-12/3-5  
**Sätze** 3

## 14 Bizepscurls (im Wechsel)

**Gerät:** Freihantel

Dynamic - Core - Basic  
(Alle Übungen aus Plan 3, 2, 1)

**Wdh.** 20/10-12/3-5  
**Sätze** 3

# IT'S NOT A RESULT UNTIL YOU WRITE IT DOWN



KOMMENTARE:

.....

.....

.....

.....

TRAIN.  
EAT.  
SLEEP.  
REPEAT.

Datum:	Tag	Wie ist es Ihnen nach dem Training ergangen? <small>Bitte ankreuzen </small>	Bemerkungen
22.11.08	Sa.	☺ ☺ ☺ ☹ ☹ ☹	Ich fühle mich sehr fit. Ging leichter, als ich dachte.
		☺ ☺ ☺ ☹ ☹ ☹	
		☺ ☺ ☺ ☹ ☹ ☹	
		☺ ☺ ☺ ☹ ☹ ☹	
		☺ ☺ ☺ ☹ ☹ ☹	
		☺ ☺ ☺ ☹ ☹ ☹	
		☺ ☺ ☺ ☹ ☹ ☹	
		☺ ☺ ☺ ☹ ☹ ☹	
		☺ ☺ ☺ ☹ ☹ ☹	
		☺ ☺ ☺ ☹ ☹ ☹	
		☺ ☺ ☺ ☹ ☹ ☹	
		☺ ☺ ☺ ☹ ☹ ☹	
		☺ ☺ ☺ ☹ ☹ ☹	
		☺ ☺ ☺ ☹ ☹ ☹	
		☺ ☺ ☺ ☹ ☹ ☹	
		☺ ☺ ☺ ☹ ☹ ☹	
		☺ ☺ ☺ ☹ ☹ ☹	
		☺ ☺ ☺ ☹ ☹ ☹	
		☺ ☺ ☺ ☹ ☹ ☹	
		☺ ☺ ☺ ☹ ☹ ☹	