Roller's Rückenzentrum
Mach mit. Bleib fit !

Trainingsplan

Trainer
Christian Roller

Vorname: Nachname:

Aufwärmen:

Mobilisation (Gelenke + Wirbelsäule); Kniehebelauf; Hampelmann; Skippings

Trainiere nur 3x in der Woche. Plane schon im voraus, wann du dir die Zeit dafür nimmst.

Monat :	Monat :	Monat :
01 02 03 04 05 06 07	01 02 03 04 05 06 07	01 02 03 04 05 06 07
08 09 10 11 12 13 14	08 09 10 11 12 13 14	08 09 10 11 12 13 14
15 16 17 18 19 20 21	15 16 17 18 19 20 21	15 16 17 18 19 20 21
22 23 24 25 26 27 28	22 23 24 25 26 27 28	22 23 24 25 26 27 28
29 30 31	29 30 31	29 30 31

Jede Trainingseinheit (TE) dauert nicht länger als 30-40 min. Jede Trainingseinheit führst Du mit 3 bis 4 Sätzen aus. Ich empfehle Dir die Übungen als Zirkeltraining durchzuführen. Das macht mehr Spaß und ist zudem ein tolles Intervalltraining. Du hast einen Satz abgeschlossen, wenn Du jede Übung einmal durchlaufen hast. Beginne dann wieder mit der 1. Übung.

Mach mit. Bleib fit!

TE I

1. Übung

Kg											
Wdhg.											

2. Übung:

Kg											
Wdhg.											

3. Übung:

Kg											
Wdhg.											

4. Übung:

Kg											
Wdhg.											

5. Übung:

Kg											
Wdhg.											

6. Übung:

Kg											
Wdhg.											

TE II

1. Übung:

Kg											
Wdhg.											

2. Übung:

Kg											
Wdhg.											

3. Übung:

Kg											
Wdhg.											

4. Übung:

Kg											
Wdhg.											

5. Übung:

Kg											
Wdhg.											

6. Übung:

Kg											
Wdhg.											

TE III

1. Übung:

Kg											
Wdhg.											

2. Übung:

Kg											
Wdhg.											

3. Übung:

Kg											
Wdhg.											

4. Übung:

Kg											
Wdhg.											

5. Übung:

Kg											
Wdhg.											

6. Übung:

Kg											
Wdhg.											

Cool-Down / Dehnen (2x 30 Sekunden)

Übungen:

-Aus meiner Sicht ist die **Myofasziale Entspannung** mit einer **BlackRoll** das ideale cool-down, weil es enorm hilft, Deine Muskulatur zu entspannen und toll ist für die Regeneration Deiner Muskulatur.

-Wenn Du noch keine BlackRoll hast, ist auch **Dehnen** super. **Statisches Dehnen** ist optimal zum entspannen. Dehne vor allem die Muskeln, welche Du trainiert hast. 2 mal 20–30 Sekunden pro Position.