



GANZKÖRPER A - ANFÄNGER

~65-75 Min • ~23 Arbeitssätze • Beine / Rücken / Brust / Schultern / Arme / Core



Name: _____ Alter: _____ Ziel: **Grundlagenaufbau & Technik** Level: **Anfänger** Frequenz: **3x / Woche (A-B-A / B-A-B)**

WOCHE 1

Datum: _____ Start: _____
Ende: _____ Schlaf: _____h Energie: _____
①②③④⑤

WOCHE 2

Datum: _____ Start: _____
Ende: _____ Schlaf: _____h Energie: _____
①②③④⑤

WOCHE 3

Datum: _____ Start: _____
Ende: _____ Schlaf: _____h Energie: _____
①②③④⑤

WOCHE 4

Datum: _____ Start: _____
Ende: _____ Schlaf: _____h Energie: _____
①②③④⑤

				WOCHE 1				WOCHE 2				WOCHE 3				WOCHE 4			
#	Übung	Sätze	Wdh Ziel	kg	S1	S2	S3	kg	S1	S2	S3	kg	S1	S2	S3	kg	S1	S2	S3
1	Beinpresse 45 Grad	3	10-15																
2	Latzugmaschine breit	3	10-15																
3	Brustpresse Maschine	3	10-15																
4	Schulterpresse Maschine	3	10-15																
5	Beinbeuger liegend Maschine	3	12-15																
6	Bizepscurls Kurzhantel	2	12-15																
7	Trizeps Kabelzug Kordel	2	12-15																
8	Kabelzug Crunch	3	15-20																

WÖCHENTLICHE ZUSAMMENFASSUNG

WOCHE 1

Steigerung: _____ Befinden / Notizen:

WOCHE 2

Steigerung: _____ Befinden / Notizen:

WOCHE 3

Steigerung: _____ Befinden / Notizen:

WOCHE 4

Steigerung: _____ Befinden / Notizen:

DIRK.FIT PERFORMANCE

RIR 1-2 | Progressive Overload | Grundübungen 2-3 Min Pause | Isolation 60-90 Sek



@dirk.fitperformance
Ohne Bullshit



GANZKÖRPER B - ANFÄNGER

~65-75 Min • ~23 Arbeitssätze • Beine / Rücken / Brust / Schultern / Arme / Core



Name: _____ Alter: _____ Ziel: **Grundlagenaufbau & Technik** Level: **Anfänger** Frequenz: **3x / Woche (A-B-A / B-A-B)**

WOCHE 1

Datum: _____ Start: _____
Ende: _____ Schlaf: _____h Energie: _____
①②③④⑤

WOCHE 2

Datum: _____ Start: _____
Ende: _____ Schlaf: _____h Energie: _____
①②③④⑤

WOCHE 3

Datum: _____ Start: _____
Ende: _____ Schlaf: _____h Energie: _____
①②③④⑤

WOCHE 4

Datum: _____ Start: _____
Ende: _____ Schlaf: _____h Energie: _____
①②③④⑤

				WOCHE 1				WOCHE 2				WOCHE 3				WOCHE 4			
#	Übung	Sätze	Wdh Ziel	kg	S1	S2	S3	kg	S1	S2	S3	kg	S1	S2	S3	kg	S1	S2	S3
1	Hip Thrust Maschine	3	10-15																
2	Ruderzug Maschine sitzend	3	10-15																
3	Schrägbankdrücken Maschine	3	10-15																
4	Seitheben Kabelzug	3	15-20																
5	Beinstrecker Maschine	3	12-15																
6	Bizepscurls Maschine	2	12-15																
7	Trizeps überkopf Kabelzug	2	12-15																
8	Bauchpresse Maschine	3	15-20																

WÖCHENTLICHE ZUSAMMENFASSUNG

WOCHE 1

Steigerung: _____ Befinden / Notizen:

WOCHE 2

Steigerung: _____ Befinden / Notizen:

WOCHE 3

Steigerung: _____ Befinden / Notizen:

WOCHE 4

Steigerung: _____ Befinden / Notizen:

DIRK.FIT PERFORMANCE

RIR 1-2 | Progressive Overload | Grundübungen 2-3 Min Pause | Isolation 60-90 Sek



@dirk.fitperformance
Ohne Bullshit