Abkürzungen:

(Übungen aus Bredenkamp/Hamm: *Trainieren im Sportstudio)*

kg: Körpergewicht
FA: Körperfettanteil
S: Sätze
WH: Wiederholungen
Gew.: Gewicht
LH: Langhantel
KH: Kurzhantel

RUMPFMUSKELN
BP: Bauchpressen (S. 36)
SU: Situps (S. 38)
BH: Beineheben (S. 40)
SB: Seitbeugen (S. 41)
RS: Rückenstrecken (S. 43)

EINGELENKIGE ÜBUNGEN

Brust
BT: Butterfly (S. 46)
SH: Seitheben (S. 47)
KZ: Kabelziehen (S. 48)
Schultern
KZ: Kabelziehen (S. 49)
SH: Seitheben (S. 50)
FH: Frontheben (S. 52)
Rücken
BTR: Butterfly rü. (S. 54)
Beine
BS: Beinstrecken (S. 56)
BB: Beinbeugen (S. 57)
AB/AD: Ab- /Adduktoren (S. 59)
WH: Wadenheben (S. 60)
Arme
BC: Bizepscurls (S. 63)
AS: Armstrecken (S. 67)
KZ: Kabelziehen (S. 68)

MEHRGELENKIGE ÜBUNGEN

BD: Bankdrücken (S. 69)
SBD: Schrägbankdrücken (S. 72)
SD: Schulterdrücken (S. 75)
ND: Nackendrücken (S. 76)
ÜB: Überzüge (S. 77)
FZ: Frontziehen (S. 78)
NZ: Nackenziehen (S. 78)
KL: Klimmzüge (S. 80)
RU: Rudern (S. 82)
VR: Vorgeb. Rudern (S. 83)
KH: Kreuzheben (S. 84)
KNB: Kniebeugen (S. 85)
BP: Beinpresse (S. 88)

ERFOLGSKONTROLLE

Datum	KG	FA	Brust	Obersch.	Waden	Arme	Taille

Das Trainerkonzept
Andreas Bredenkamp

KRAFTTRAINING

Datum	Oberschenkel vorn				Beinbizeps				Waden				Brust				Schultern				Trizeps				oberer Rücken				Bizeps				unterer Rücken				Bauch			
	S	WH	Gew.	Übung	S	WH	Gew.	Übung	S	WH	Gew.	Übung	S	WH	Gew.	Übung	S	WH	Gew.	Übung	S	WH	Gew.	Übung	S	WH	Gew.	Übung	S	WH	Gew.	Übung	S	WH	Gew.	Übung	S	WH	Gew.	Übung
1																																								
2																																								
3																																								
4																																								
5																																								
6																																								
7																																								
8																																								
9																																								
10																																								
11																																								
12																																								
13																																								
14																																								

© Fitness-Contur-Verlag · Andreas Bredenkamp · Weidenbrink 21 · 32289 Rödinghausen · Telefon (0 57 46) 92 02 00 · Telefax (0 57 46) 92 02 02

KRAFTTRAINING

Datum	Oberschenkel vorn				Beinbizeps				Waden				Brust				Schultern				Trizeps				oberer Rücken				Bizeps				unterer Rücken				Bauch			
	S	WH	Gew.	Übung	S	WH	Gew.	Übung	S	WH	Gew.	Übung	S	WH	Gew.	Übung	S	WH	Gew.	Übung	S	WH	Gew.	Übung	S	WH	Gew.	Übung	S	WH	Gew.	Übung	S	WH	Gew.	Übung	S	WH	Gew.	Übung
15																																								
16																																								
17																																								
18																																								
19																																								
20																																								
21																																								
22																																								
23																																								
24																																								
25																																								
26																																								
27																																								
28																																								
29																																								
30																																								
31																																								

© Fitness-Contur-Verlag · Andreas Bredenkamp · Weidenbrink 21 · 32289 Rödinghausen · Telefon (0 57 46) 92 02 00 · Telefax (0 57 46) 92 02 02

Copyright by Andreas Bredenkamp, Rödinghausen