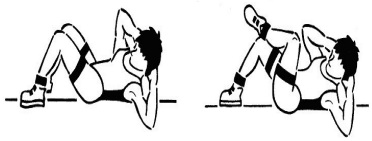
Full Body Workout Hometrainig 08.01.2010 – 01.03.2010 (Onseason)

3-4 mal die Woche das Full Body Workout
Brust:
3-4 Sätze Bankdrücken
Rücken:
2-3 Sätze Klimmzüge
3 Sätze Langhantelrudern
Beine (1 bis Maximal 2 mal die Woche wegen Joggen):
4 Sätze Tiefe Kniebeuge
Schultern:
2 Sätze Frontdrücken
1 Satz Seitheben
Bizeps:
2-3 Sätze Curls Variierend
Trizeps
2-3 Sätze Kabeldrücken oder Schädelzertrümmerer
Nacken
Shrugs (2X die Woche)
2-3 Sätze

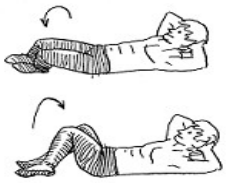
zu dem Ganzkörpertraining wird 3-4 mal die Woche ein Lauftraining von 8-12 Kilometern pro Einheit betrieben. Ernährt wird sich nach dem Ernährungsplan zur Onseason 2010 (Ernährungsplan Definition siehe Anhang) Dazu kommt noch ein spezielles Bauchtraining welches 2-3 mal die Woche ausgeführt wird und sich in Folgenden Übungen gliedert:
Bauchtraining
50X Basic Crunch

40X right Oblique
40X left Oblique Crunch

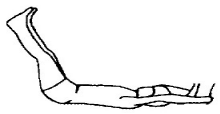


30X Toe Touches

40X Right Side Crunch
40X left Side Crunch



40X push Throughs
gleiche Lage und Ausführung wie beim Basic Crunch. Nur das mit beiden Händen ein Dreieck und die Arme dann ausgestreckt sind und bis zur Knie höhe geführt werden und dann zurück in die Ausgangsstellung.
30X lying Floor leg raise



40X Basic Crunch (Ausführung siehe Übung 1)