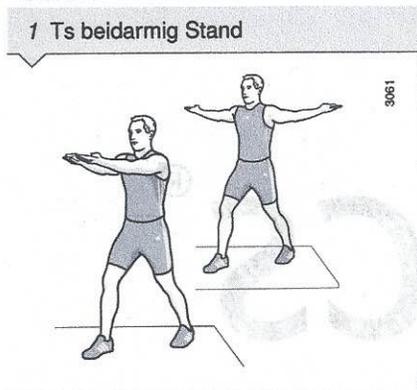


evoletics®

Trainingsplanung

Allgemeine Angaben		Kunde	
Beschreibung	Home/ Oberkörper (160910)	Name	1. Damen
Datum	17.04.2020	Kundennummer	
Zeitraum	17.04.2020 – 01.05.2020	Diagnose	
Trainer	Stephanie Janoschka		
Ziel	Stärkung der Arme		
Notiz	Homeworkout Equipment: Hanteln oder Wasserflaschen Das Training enthält zwei Runden. Jede Runde hat 10 Übungen, die jeweils 30 Sekunden ausgeführt werden, ohne Pause. Nach der ersten Runde: Pause von einer Minute, danach Runde zwei. Am Ende Cool Down		

Dokumentation Trainingsverlauf								Notiz
KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	
16	13	14	15	16	17	18	19	
17	20	21	22	23	24	25	26	
18	27	28	29	30	1	2	3	
19	4	5	6	7	8	9	10	
20	11	12	13	14	15	16	17	
21	18	19	20	21	22	23	24	
22	25	26	27	28	29	30	31	
23	1	2	3	4	5	6	7	
24	8	9	10	11	12	13	14	



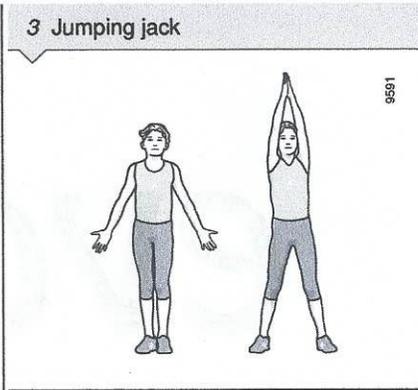
Dauer 50 sec
Wdh. 1
Gewicht - kg

Notiz langsam Arme nach vorne und hinten führen



Dauer 50 sec
Wdh. 1
Gewicht - kg

Notiz Arme und Schultern kreisen (langsam und kontrolliert)



Dauer 60 sec
Wdh. 1
Gewicht - kg

Notiz



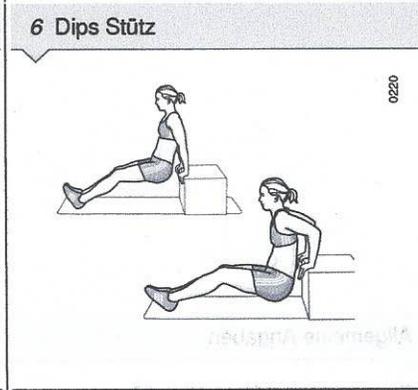
Dauer 30 sec
Wdh. 2 pro Training
Gewicht - kg

Notiz



Dauer 30 sec
Wdh. 2 pro Training
Gewicht - kg

Notiz



Dauer 30 sec
Wdh. 2 pro Training
Gewicht - kg

Notiz



Dauer 30 sec
Wdh. 2 pro Training
Gewicht 1pro Seite kg

Notiz



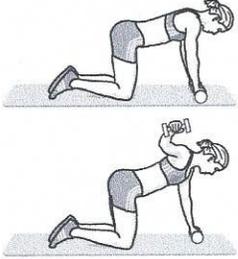
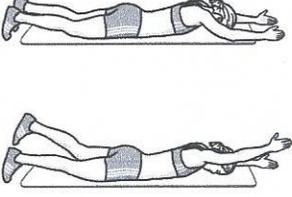
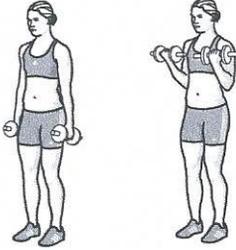
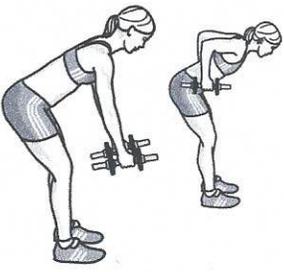
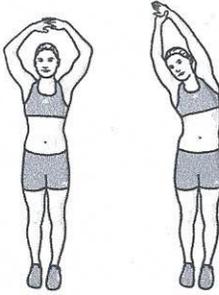
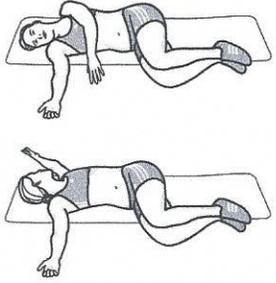
Dauer 30 sec
Wdh. 2 pro Training
Gewicht - kg

Notiz



Dauer 30 sec
Wdh. 2 pro Training
Gewicht - kg

Notiz

<p>10 Reverse Flies Kurzhantel Bank...</p>  <p style="text-align: right;">1175</p>	<p>11 Hyperextension mit Arm- und B...</p>  <p style="text-align: right;">1329</p>	<p>12 Bizeps curl beidarmig Kurzhant...</p>  <p style="text-align: right;">0229</p>
<p>Dauer 30 sec Wdh. 2 pro Training Gewicht 1 pro Seite kg</p> <p><u>Notiz</u></p>	<p>Dauer 30 sec Wdh. 2 pro Training Gewicht - kg</p> <p><u>Notiz</u></p>	<p>Dauer 30 sec Wdh. 2 pro Training Gewicht 1 pro Seite kg</p> <p><u>Notiz</u></p>
<p>13 Rudern beidarmig Kurzhantel S...</p>  <p style="text-align: right;">0099</p>	<p>14 Dehnung Latissimus dorsi+Late...</p>  <p style="text-align: right;">2568</p>	<p>15 Dehnung triceps brachii, delt...</p>  <p style="text-align: right;">1327</p>
<p>Dauer 30 sec Wdh. 2 pro Training Gewicht 1 pro Seite kg</p> <p><u>Notiz</u></p>	<p>Dauer 30 pro Seite sec Wdh. 1 Gewicht - kg</p> <p><u>Notiz</u></p>	<p>Dauer 30 pro Seite sec Wdh. 1 Gewicht - kg</p> <p><u>Notiz</u></p>
<p>16 Dehnung Brustmuskulatur Seitlage</p>  <p style="text-align: right;">1121</p>		
<p>Dauer 30 pro Seite sec Wdh. 1 Gewicht - kg</p> <p><u>Notiz</u></p>		