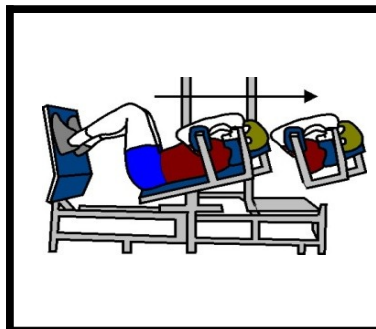
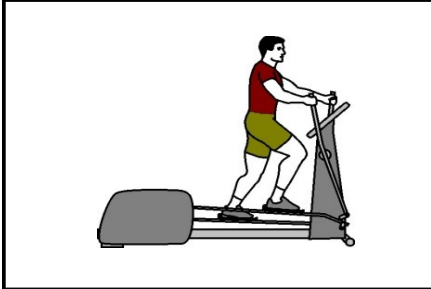


Name:	Max Mustermann
Alter:	13.11.1973 / 37 J.
Größe:	1,78 m
Gewicht:	87,6 kg
Muskelmasse:	43,8 kg
Körperfett:	24,6%

Trainingsziel:	Aktivierung & Bahnung
Trainingserfahrung:	keine
Besonderheiten:	3x/Woche
Pausenzeiten:	Satzpause: ca. 60 Sec
Blutdruck / Ruhepuls:	RR: 127/88 RP: 84
Trainingspuls:	GA 1 Training Puls: 125-130

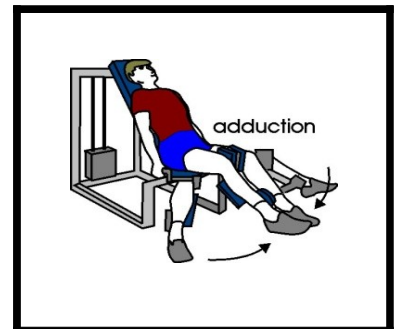
WARM UP

Zeit:	5 min.
HF:	< ~ 125



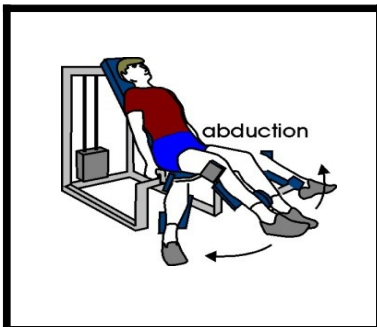
Wh: 12-15 Sätze: 3
Bemerkung: kg:

Kniewinkel < 90°; Fußspitze -
Kniegelenk - Schultergelenk muß
immer eine Linie sein; gleichmäßig
langsam kontrollierte
Bewegungsausführung;



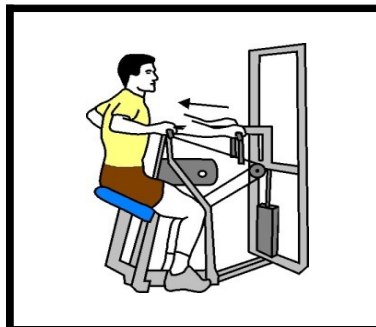
Wh: 12-15 Sätze: 2
Bemerkung: kg:

gleichmäßig langsam kontrollierte
Bewegungsausführung;



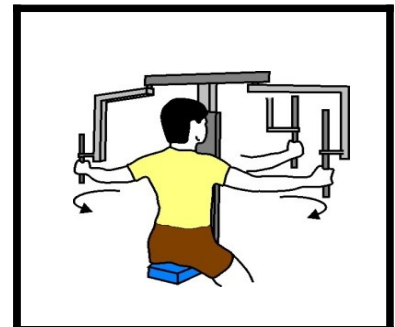
Wh: 12-15 Sätze: 2
Bemerkung: kg: 20

gleichmäßig langsam kontrollierte
Bewegungsausführung;



Wh: 12-15 Sätze: 2
Bemerkung: kg:

Brustbein ans Polster pressen;
Handgelenke fixieren; gleichmäßig
langsam kontrollierte
Bewegungsausführung;



Wh: 12-15 Sätze: 3
Bemerkung: kg:

Brustbein ans Polster pressen;
Handgelenke fixieren; gleichmäßig
langsam kontrollierte
Bewegungsausführung;