



DM Personaltraining Trainingsplan für Frauen

Zyklus abgestimmtes Training

Dieser Trainingsplan ist ausschließlich für den persönlichen privaten Gebrauch vorgesehen. Du darfst ihn gerne mit deinen Freunden teilen, aber nicht verkaufen. Dieser Plan soll gratis bleiben und für jeden frei zur Verfügung stehen.

DM Personaltraining

	Follikel-Phase						Luteal-Phase			
	Menstruation		Phase dazwischen		Ovulation		Ich fühle mich mies bis es geht so			
Gefühlsleben	Naja, es geht so		Ich fühl mich super!		Ich bin Superwoman!					
Tage	1-5		6-13		13-15		16-28			
Wie viele Wiederholungen lasse ich im Tank	RIR 3		RIR 2		RIR 0-1		RIR 3			
Trainingsempfehlung	Split	Schema	Split	Schema	Split	Schema	Split	Schema	Pause	Unterkörper
	Pull	3x Training	Pull	5x Training	Pull	3x Training	Variante:	Oberkörper	6 x Pause	Pause
	Push	2x pause	Push	2x Pause	Push	0x Pause	A1	6 x Training	6 x Pause	Pause
	Beine		Beine		Beine		A2	4 x Kraft	2 x Cardio	ggf. lockeres
			Oberkörper				A3	3 x Kraft	3 x Cardio	Cardio
			Unterkörper							6 x Pause
										6 x Pause
empfohlene Sätze	3		3-4		4-5		3			
Wiederholungen	13-17		9-13		5-9		9-17			
Pausenzeit (Sekunden)	45-60		60-90		90-120		45-90			

Beispielplan

Trainingstag	Pull	Push	Beine	Oberkörper	Unterkörper
Übungen	Kreuzheben	Liegestütz	Frontkniebeugen	Klimmzüge	Kniebeugen
	Klimmzüge	Schulterdrücken	Rumänisches Kreuzheben	Bankdrücken	Beinpresse
	Rudern	Trizepsstrecken	Split Kniebeugen	Schulterdrücken	Hip Thruster
	Bizepscurls	Seitheben	Beinbeuger	Rudern	Beinbeuger
	Hip Thruster	Unterarmstütz	Ausfallschritte	Facepulls	Glute Kicks
	Ausfallschritte	Seitstütz	Wadenheben	Bizeps	Wadenheben
	Beinfinisher	Corechallenge	Sprints	Trizeps	Core+Beinfinisher