

# PLANUNG, DURCHFÜHRUNG UND ANALYSE EINER ACHTWÖCHIGEN TRAININGSTUDIE



# KUNDENDATEN

**Name: Stefan**

**Beruf: Techniker**

**Alter: 31**

**Größe: 185 cm**

**Gewicht: 108 kg**

# OPTISCHER AUSGANGSZUSTAND



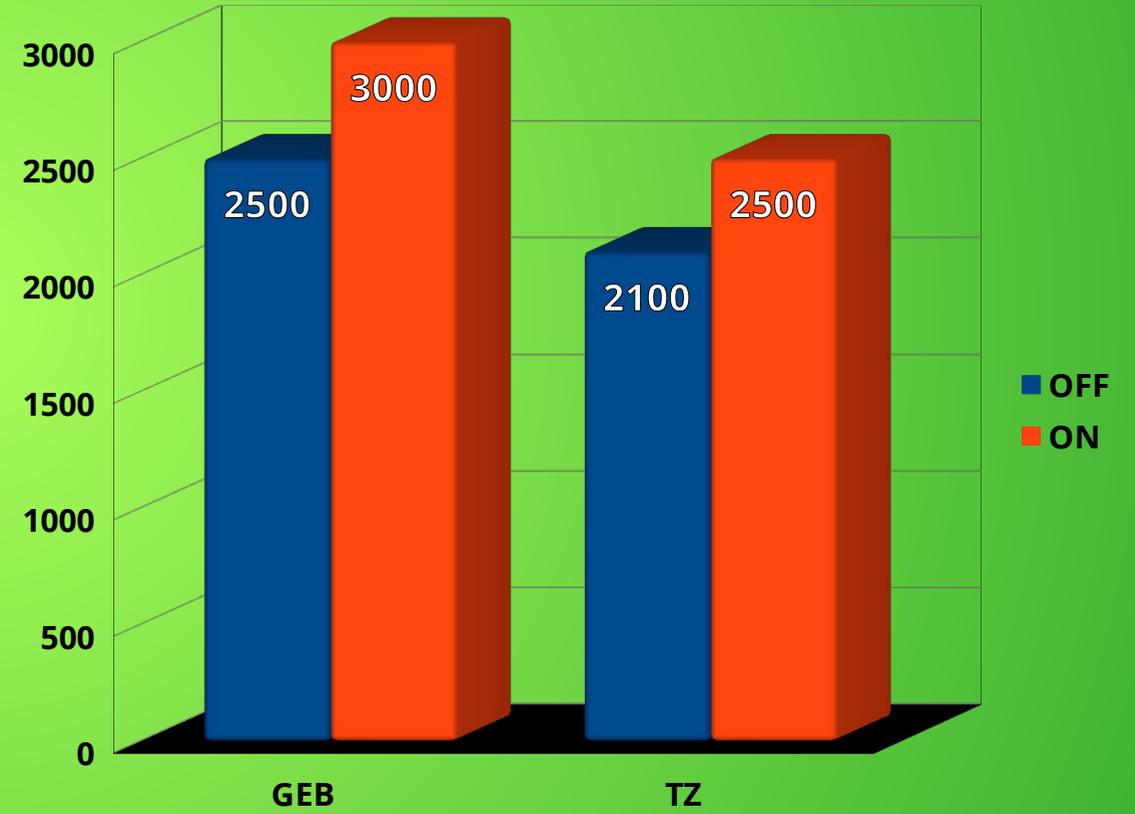
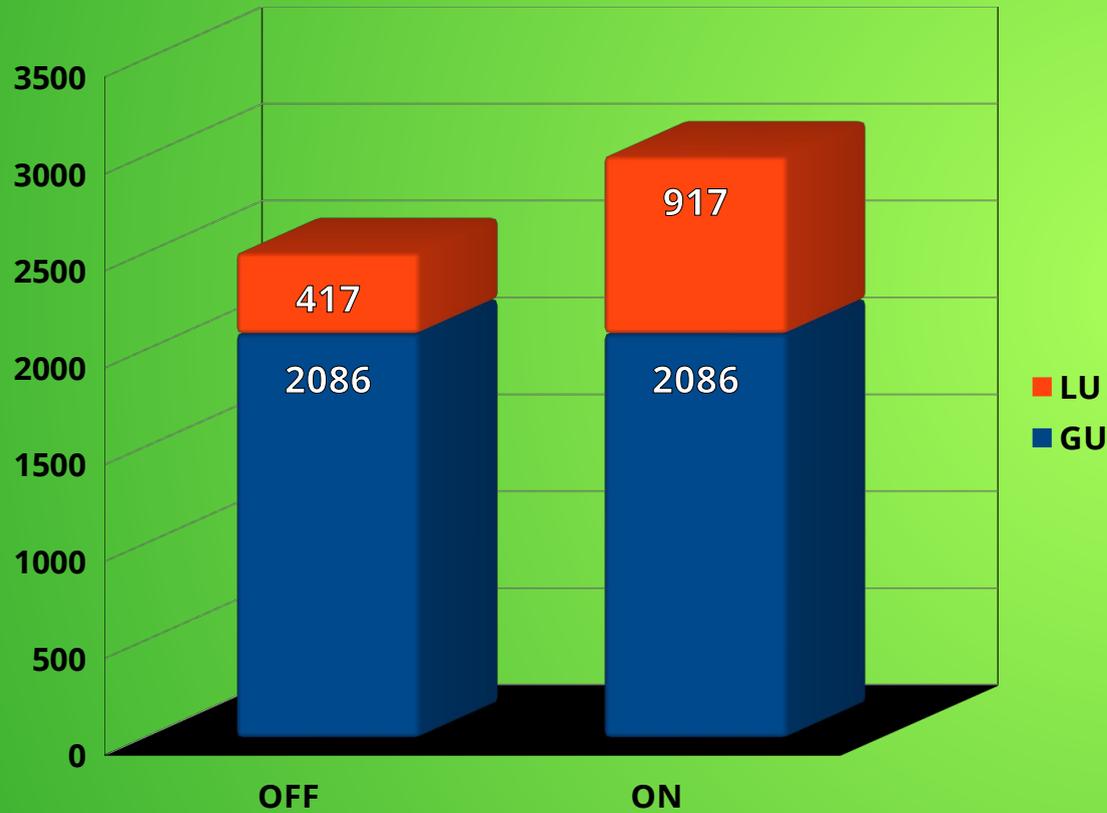
# WÜNSCHE DES KUNDEN

- **Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens**
  - **Fettreduktion**
  - **Muskelaufbau**

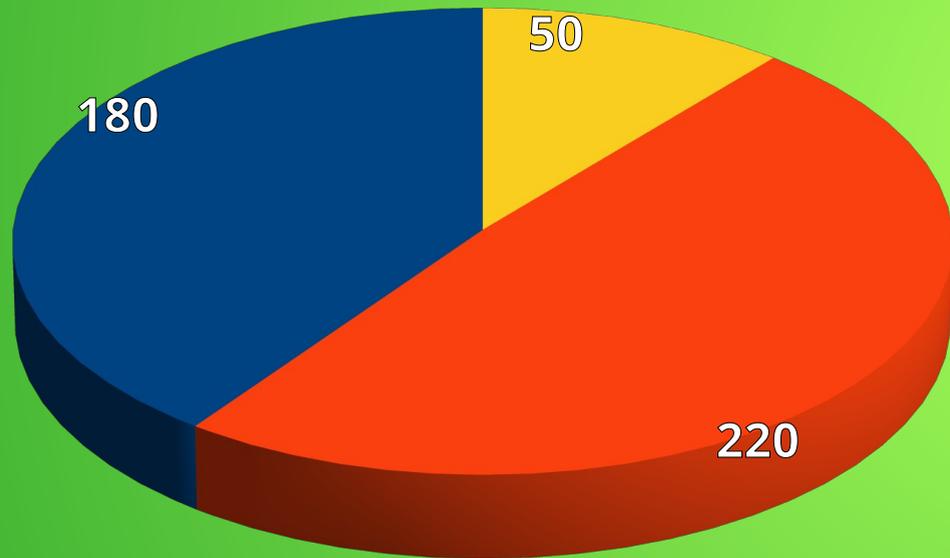
# ZIELSETZUNG

- **Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens**
- **Verbesserung der Ausdauer & Kraftausdauer**
- **Gewichtsreduzierung um 4 kg in 8 Wochen**
  - **Verbesserung der Blutdruckwerte**

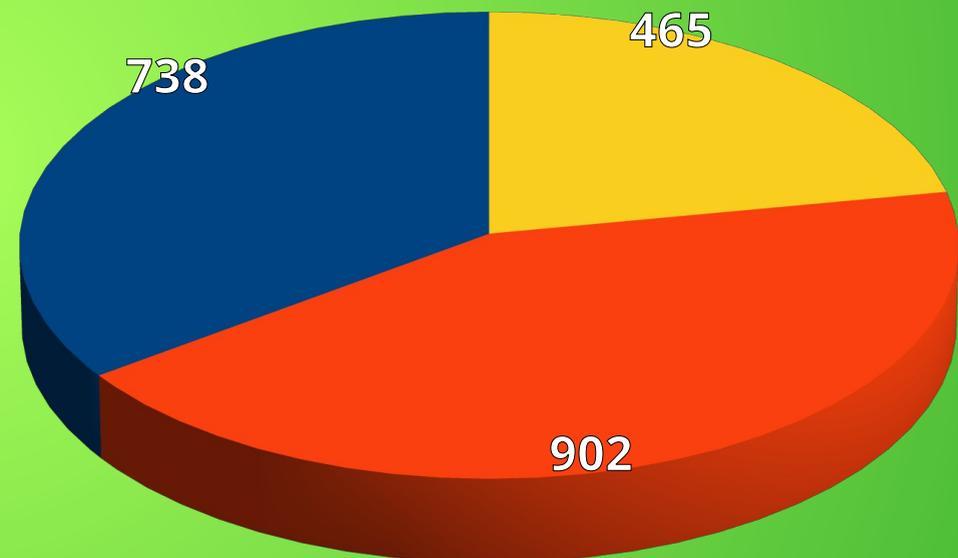
# KALORIENBERECHNUNG



# MAKRO-NÄHRSTOFF-VERTEILUNG



■ KH  
■ E  
■ F



■ KH  
■ E  
■ F

# ERNÄHRUNGSTIPPS

- **5 bis 6 Mahlzeiten am Tag**
- **40 ml Wasser pro kg Körpergewicht**
- **50% der Kohlenhydrate zum Frühstück**
- **KEIN Alkohol, KEINE Süßigkeiten**

# TESTBATTERIE

Übung	02.07.2015	01.09.2015
Einbeinstand	++ (mit Achterkreisen und Augen zu)	++
Ausschultern	++	++
Kniebeuge	18 Wh in 30 sec. (Technik schlecht)	26 Wh in 30 sec.
Rumpfbeuge	++	++
Schulter wegdrücken	22 Wh	50 Wh
Rumpf aufrichten	24 Wh	56 Wh
Unterarmstütz	1:30 min.	2:20 min.
Liegestütz	4 WH (Technik schlecht)	20 Wh
Oberkörper anheben	19 WH	48 Wh
Hock-Streck-Sprünge	8 Wh in 30 sec. (Technik schlecht)	12 Wh in 30 sec.
6 Minuten Lauf	++	++

# TRAININGSPLANUNG

- **Ganzkörpertraining**
- **3 x pro Woche (Mo, Mi, Fr)**
- **Kraft- Ausdauerbereich**
- **15 bis 30 Wiederholungen**
  - **kurze Pausenzeiten**
- **zusätzlich Cardioeinheiten**

# TRAININGSPLAN

13.07.2015	Satz 1		Satz 2		Satz 3		Satz 4	
	Gewicht	Wh	Gewicht	Wh	Gewicht	Wh	Gewicht	Wh
Unterarmstütz mit Beinheben	/	22	/	16	/	18	/	/
45° Beinpresse	120	25	120	25	120	25	/	/
Kreuzheben	30	18	30	16	30	18	/	/
Flachbankdrücken	30	20	30	20	30	17	/	/
Latzug zur Brust	40	20	40	15	40	15	/	/
Nackendrückmaschine	0	20	0	20	/	/	/	/

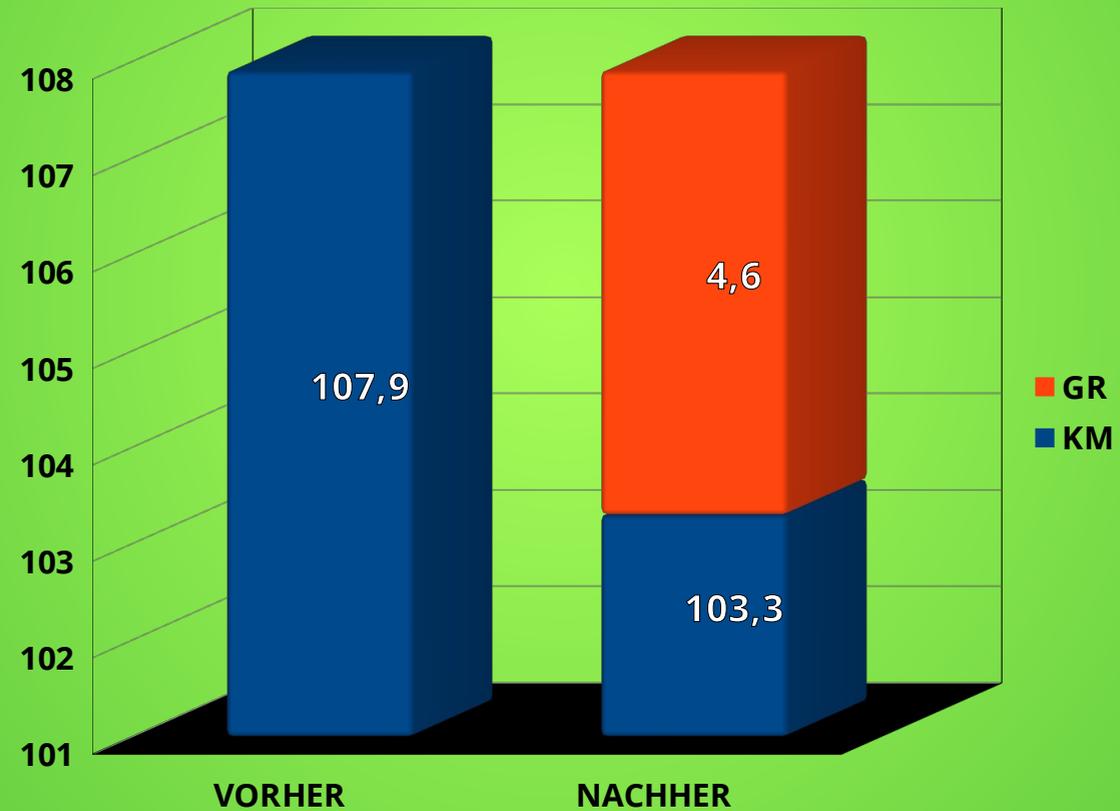
# ENTWICKLUNG DES KUNDEN

04.09.2015	Satz 1		Satz 2		Satz 3		Satz 4	
	Gewicht	Wh	Gewicht	Wh	Gewicht	Wh	Gewicht	Wh
Unterarmstütz mit Beinheben	/	50	/	48	/	50	/	/
45° Beinpresse	270	25	270	25	270	25	/	/
Kreuzheben	40	25	40	25	40	23	/	/
Flachbankdrücken	50	22	50	18	50	16	/	/
Latzug zur Brust	50	21	50	16	50	16	/	/
Nackendrückmaschine	15	18	15	16	15	16	/	/

# ERFOLGSKONTROLLE GEWICHTSREDUKTION



# ERGEBNIS GEWICHTSREDUKTION



# OPTISCHES ERGEBNIS



**DANKE! :)**

