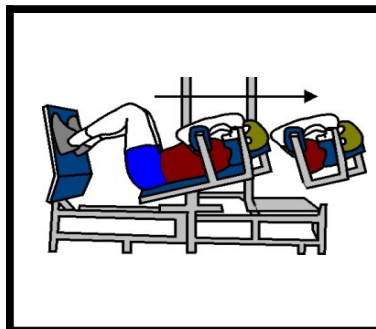
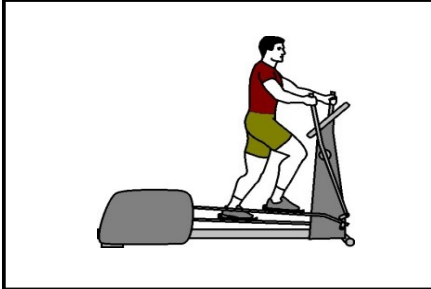


Name:	Max Mustermann
Alter:	13.11.1973 / 37 J.
Größe:	1,78 m
Gewicht:	87,6 kg
Muskelmasse:	43,8 kg
Körperfett:	24,6%

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

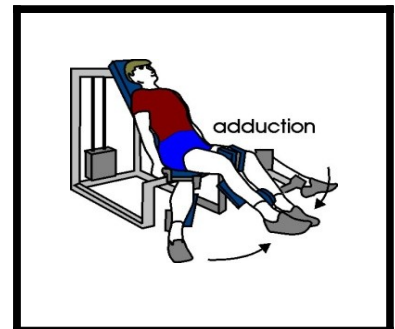
## WARM UP

Zeit:	5 min.
HF:	< ~ 125



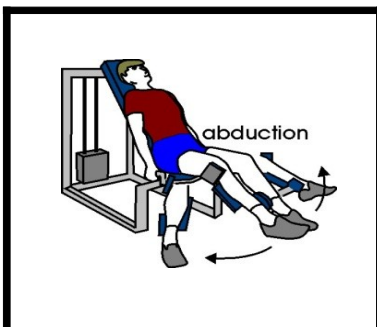
Wh: 12-15    Sätze: 3  
Bemerkung:    kg:

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;



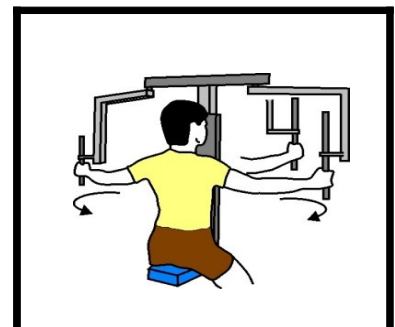
Wh: 12-15    Sätze: 2  
Bemerkung:    kg: 20

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;