

STRONG Trainingsplan für Frauen ab 40

Tag 1		Unterkörper						Trainingstagebuch											
Übung	Videoanleitung	Sätze	Wdh	Tempo	Pause	Bemerkung	Woche 1	Woche 2	Woche 3	Woche 4	Woche 5	Woche 6	Woche 7	Woche 8	Woche 9	Woche 10	Woche 11	Woche 12	
Adduktoren (Warm-Up)	Video	3	12-15	2-1-4-1	1 Min	10 nach hinten gelehnt, 10 nach vorne gelehnt													
Leg Press	Video	4	12	2-1-4-1	2 Min	Füße parallel und hoch auf der Platte. Bis ganz runter zum Anschlag gehen													
RDLs an der Smith Machine	Video	3	10-12	2-1-4-1	2 Min	Stelle dich auf eine Erhöhung (z.B. Step) für mehr Weg nach Unten													
Hip Thrusts (Maschine oder Langhantel)	Video	3	12	2-1-2-1	2 Min	Nach 3 Wiederholungen jeweils oben 3 Sek halten. (Optional: bank um die Knie)													
Leg Curls (sitzend oder liegend)	Video	3	12-15	2-1-4-1	1 Min	Langsam ablassen, Po bleibt fest auf dem Polster													
Tag 2		Oberkörper																	
Übung	Videoanleitung	Sätze	Wdh	Tempo	Pause	Bemerkung	Woche 1	Woche 2	Woche 3	Woche 4	Woche 5	Woche 6	Woche 7	Woche 8	Woche 9	Woche 10	Woche 11	Woche 12	
Latzug breit	Video	4	10-12	2-1-4-1	2 Min	Nimm dafür Zughilfen , dann hast du mehr Halt													
Schulterdrücken Maschine	Video	3	15	2-1-4-1	2 Min	Nach 10 Wiederholungen unten 5 halbe													
Rudern am Kabelzug von vorne	Video	3	12-15	2-1-4-1	2 Min	Nimm einen breiten Griff und auch Zughilfen für mehr Halt													
Seitheben mit Kurzhanteln	Video	3	12-15	2-1-2-1	1 Min	Schultern tief ziehen, sonst triffst du nur deinen Nackenmuskel													
Leg Raises auf Bank	Video	3	12-15	2-1-4-1	1 Min	Ohne Schwung arbeiten, Beine langsam herunterlassen													
Tag 3		Po und Bauch Fokus																	
Übung	Videoanleitung	Sätze	Wdh	Tempo	Pause	Bemerkung	Woche 1	Woche 2	Woche 3	Woche 4	Woche 5	Woche 6	Woche 7	Woche 8	Woche 9	Woche 10	Woche 11	Woche 12	
Hip Thrust (schwer)	Video	4	8-10	2-1-4-1	2 Min	2 Sek hoch, 4 Sek ablassen													
Bulgarian Split Squats an der Smith Machine	Video	3	10-12	2-1-4-1	1 Min	Zwischen jeder Seite 1 Min Pause													
Hack Squats	Video	3	12-15	2-1-4-1	1 Min	Alternativ an der Smith Machine. Füße etwas breiter als Hüftbreit, Druck aus der Ferse													
Hyperextensions	Video	3	12-15	2-1-2-1	1 Min	Oberkörper einrunden. Dadurch geht der Druck in den Po-Muskel und die Hamstrings													
Cable Crunches	Video	3	12-15	2-1-4-1	1 Min	Fokussiere dich nur auf den oberen Bauch. Der untere Rücken arbeitet NICHT mit													

Du möchtest individuell betreut werden? >>> [INFOS ZUM STRONG PERSONAL COACHING FÜR FRAUEN AB 40 \(KLICK\)](#)