Wöchentliche Trainingsübersicht

Edition 2026 · Wochen 12–13 · Starte Mediterran · Montag bis Sonntag

19	37	7	401 min
Einzigartige Einträge	Geplante Vorkommen	Aktive Tage	Geplante Zeit

Eintrag	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Gesamt
Crosstrainer Z2 **Kardio**					X			1
Crosstrainer Z3 **Kardio**			X	X				2
Norwegisches 4x4-HIIT auf dem Crosstrainer (Z5) **Kardio**	X							1
Fünfminütige Ganzkörper-Stretchingroutine **Flexibilität**	X	X	X	X	X			5
Beinpresse **Hypertrophie**		X						1
Hammercurl **Hypertrophie**		X						1
Hüftabduktion an der Maschine **Hypertrophie**		X						1
Kurzhantel-Seitheben **Hypertrophie**		X						1
Maschinenrudern mit breiten Ellenbogen **Hypertrophie**		X						1
Reverse Crunch **Hypertrophie**	X		X	X	X			4
Schrägbankdrücken mit Kurzhanteln **Hypertrophie**		X						1
Sitzender Beinbeuger **Hypertrophie**		X						1
Trizepsbetonte Dips am Barren **Hypertrophie**		X						1
Unterstützter oder freier Klimmzug **Hypertrophie**		X						1

Eintrag	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Gesamt
Wadenheben sitzend **Hypertrophie**		X						1
VILPA: Beckenbodenkontraktionen (Kegel) **Vilpa**		X		X		X		3
VILPA: Isometrischer Split Squat **Vilpa**		X		X		X		3
VILPA: Unterarmstütz **Vilpa**	X		X		X		X	4
VILPA: Wandsitz-Intervalle **Vilpa**	X		X		X		X	4