Allgemeiner Hochschulsport UNIVERSITÄT Trier (uniSPORT)

"Studio" - Das Fitnessstudio des uniSPORTs

Trainingsblatt

Name _____

Cardio

Kraft / Ausdauer

a

Integrity Series Laufband

Bemerkung:

Datum	Zeit	km/h	Steigung

b

Cross-Trainer

Bemerkung:

Datum	Zeit	Geschw.	Stufe

c

Fahrradergometer

Bemerkung zur Einstellung:

Datum	Zeit	Umdr./min	Stufe

d

Indoor Rower Modell D

Bemerkung:

Datum	Stufe	Zeit	Distanz	Ø/500m	Ø s/m	Ø Watt

Allgemeiner Hochschulsport UNIVERSITÄT Trier (uniSPORT)

"Studio" - Das Fitnessstudio des uniSPORTs

Trainingsblatt

Name ______________________

Single Station

1 Pec Fly (Butterfly)			**2** Chest Press (Bankdrücken)			**3** Pulldown (Lat-Zug)			**4** Torso Rotation (Rumpfdrehung)			**5** Abdominal (Crunch)			**6** Seated Leg Press (Beinpresse)			**7** Back Extension (Rückenstrecker)		
Bemerkung zur Einstellung:			Bemerkung zur Einstellung:			Bemerkung zur Einstellung:			Bemerkung zur Einstellung:			Bemerkung zur Einstellung:			Bemerkung zur Einstellung:			Bemerkung zur Einstellung:		
Datum	Gewicht (kg)	WH	Datum	Gewicht (kg)	WH	Datum	Gewicht (kg)	WH	Datum	Gewicht (kg)	WH	Datum	Gewicht (kg)	WH	Datum	Gewicht (kg)	WH	Datum	Gewicht (kg)	WH

Allgemeiner Hochschulsport UNIVERSITÄT Trier (uniSPORT)

"Studio" - Das Fitnessstudio des uniSPORTs

Trainingsblatt

Name ______________________________

Seilzug

Dual Adjustable Pulley

Bemerkung:

Datum	Übung	Höhe		Gewicht		WH
		L	R	L	R	