

| Trainingsplan Kraftausdauer 3xpro Woche (Anfänger bis 2 Jahre Trainingserfahrung) | | | | | Mittel | Schwer | Leicht |
|---|--------------------------------|------------|----------------|-----------|---------|---------|---------|
| | | | | | W1 | W2 | W3 |
| TAG 1 - Oberkörper | | Satzanzahl | Wiederholungen | Satzpause | Gewicht | Gewicht | Gewicht |
| Geräte | Freie Übung | | | | | | |
| Latzug | Klimmzug | 3 | 20-25 | 90 sek | | | |
| Rudern sitzend | Rudern Langhantel vorgelagert | 3 | 20-25 | 90 sek | | | |
| Bankdrücken sitzend | Bankdrücken liegend | 3 | 20-25 | 90 sek | | | |
| Bankdrücken schräg | Liegestütze eng | 3 | 20-25 | 90 sek | | | |
| Bizepsmaschine | Bizepscurls | 2 | 15-20 | 120 sek | | | |
| Trizepsmaschine | Trizeps french Press | 2 | 15-20 | 120 sek | | | |
| Bauchmaschine | Sit ups/Crunches | 3 | 10-12 | 120 sek | | | |
| Back extension | Schwimmer | 3 | 10-12 | 120 sek | | | |
| TAG 2 - Unterkörper | | Satzanzahl | Wiederholungen | Satzpause | Gewicht | Gewicht | Gewicht |
| Geräte | Freie Übung | | | | | | |
| Beinpresse | Squats | 3 | 20-25 | 90 sek | | | |
| Beinbeuger | Kreuzheben leicht gebeugt | 3 | 20-25 | 90 sek | | | |
| Abduktionsmaschine | Flexvit Band Abduktion | 3 | 20-25 | 90 sek | | | |
| Adduktionsmaschine | Seilzug Adduktion | 3 | 20-25 | 90 sek | | | |
| Bauchmaschine | Sit ups/Crunches | 3 | 10-12 | 120 sek | | | |
| Back extension | Schwimmer | 3 | 10-12 | 120 sek | | | |
| TAG 3 - Ganzkörper | | Satzanzahl | Wiederholungen | Satzpause | Gewicht | Gewicht | Gewicht |
| Geräte | Freie Übung | | | | | | |
| Latzug | Klimmzug mit Band | 2 | 15-20 | 90 sek | | | |
| Beinpresse | Walking Lunges | 2 | 15-20 | 90 sek | | | |
| Bankdrücken sitzend | Bankdrücken liegend | 2 | 15-20 | 90 sek | | | |
| Beinbeuger | Kreuzheben leicht gebeugt | 2 | 15-20 | 90 sek | | | |
| Rudern sitzend | Rudern einarmig | 2 | 15-20 | 90 sek | | | |
| Schulterdrücken | Schulterdrücken mit Kurzhantel | 2 | 15-20 | 90 sek | | | |
| Backextension | Fallschirmspringer | 2 | 10-12 | 120 sek | | | |
| Bauchmaschine | Crunches | 2 | 10-12 | 120 sek | | | |

Workouts zwischen den Tagen, aber bitte auf genug Regeneration achten

| Workout 1 | Satzanzahl | Wiederholungen | Satzpause | W1 | W2 | W3 |
|---------------------|------------|----------------|-----------|-------------------------------|---------|---------|
| | | | | Gewicht | Gewicht | Gewicht |
| Geräte/Übung | | | | | | |
| Sledpull | 3 | 50m | 120 sek | 0-40 Woche für Woche steigern | | |
| Burpees | 3 | 30 | 120 sek | | | |

| Workout 2 | Satzanzahl | Wiederholungen | Satzpause | W1 | W2 | W3 |
|---------------------|------------|----------------|-----------|---------|---------|---------|
| | | | | Gewicht | Gewicht | Gewicht |
| Geräte/Übung | | | | | | |
| Wallballs | 1 | 20 | | | | |
| Rudern | 1 | 500m | | | | |
| Wallballs | 1 | 20 | | | | |
| Rudern | 1 | 1000m | | | | |
| Wallballs | 1 | 20 | | | | |
| Rudern | 1 | 1500m | | | | |

| Workout 3 | Satzanzahl | Wiederholungen | Satzpause | W1 | W2 | W3 |
|---------------------|------------|----------------|-----------|---------|---------|---------|
| | | | | Gewicht | Gewicht | Gewicht |
| Geräte/Übung | | | | | | |
| Squat Jumps | 3 | 20 | 120 sek | | | |
| Push ups | 3 | 20 | 120 sek | | | |
| Airbike/Rudern | 5 | 250m | 90 sek | | | |