

6 Monate Rückenprogramm für Gesundheitssportler : innen

LEVEL 1



LEVEL 2



LEVEL 3



RÜCKEN/BIZEPS



UNTERER RÜCKEN



BAUCH



SEITLICHE
RUMPFMUSKULATUR



BEINE/PO



Herzlich willkommen im Dr. WOLFF Outdoor Campus

Wir begrüßen Sie zu Ihrem Gesundheitstraining an der frischen Luft.
Lesen Sie bitte die Warnhinweise und nachstehenden Informationen für Ihr Training.

Wir wünschen viel Spaß und Erfolg.

Trainingsintensität und Umfang

Im Rahmen des Gesundheitstrainings empfehlen sich 2-3 Trainingseinheiten pro Woche.

Level 1 für Einsteiger über 8 Wochen:

Woche 1-4: 1-2 Sätze, 15-20 Wiederholungen

Woche 5-8: 2-3 Sätze, 15-20 Wiederholungen

Level 2 für Fortgeschrittene über 8 Wochen:

Woche 1-4: 1-2 Sätze, 15-20 Wiederholungen

Woche 5-8: 2-3 Sätze, 15-20 Wiederholungen

Level 3 für Trainierte über 8 Wochen:

Woche 1-4: 2-3 Sätze, 15-20 Wiederholungen bzw. bis zur muskulären Erschöpfung

Woche 5-8: 3-4 Sätze, 15-20 Wiederholungen bzw. bis zur muskulären Erschöpfung



Vorschlag für Dehnübungen

Warnhinweis

Die vorgeschlagenen Übungsprogramme richten sich an gesunde Personen ohne Vorerkrankungen. Sprechen Sie das Programm im Zweifel mit Ihrem Arzt ab. Das Training erfolgt in eigener Verantwortung. Lassen Sie sich in die Trainingsprogramme und Übungsausführung von einem erfahrenen Trainer einweisen.

Dr. WOLFF Sports & Prevention GmbH

Postfach 2767 · 59717 Arnsberg · Germany

Tel. +49 2932 47574-0 · Fax -44

info@dr-wolff.de · www.dr-wolff.de

Dr. WOLFF[®]
SPORTS & PREVENTION