

# Trainiere nach Plan

Geschrieben von: Carlos Barbon

Samstag, den 15. Juni 2013 um 20:03 Uhr -

---



Anfänger sollten einem Trainingplan folgen!

Für die meisten von uns ist es am besten wenn sie nach einem Trainingplan trainieren – dadurch vermeiden sie schlichtweg wertvolle Trainingszeit mit Überlegungen über die nächste Übung, das benutzte Gewicht etc. zu vergeuden. Ein Trainingsplan bewirkt dass wir uns voll und ganz auf das Training konzentrieren und uns sogar mental besser auf das bevorstehende Training vorbereiten. Auch sollte man in einem Trainingsplan immer Ausweichübungen einplanen falls das anstehende Gerät belegt ist um so sofort eine Alternative parat zu haben.

Anhand eines Trainingsplans kann man auch besser seine Trainingsfortschritte verfolgen und gegebenenfalls mit

Änderungen das Training optimieren.