

Der Trainingsplan in der Schwangerschaft

Ziel	Muskulatur aufbauen und erhalten
Methode	Ganzkörper Ausdauer und Kraft
Level	Schwangere
Tage pro Woche	3

Einheit A: Schwimmen

<i>Übung</i>	<i>Sätze</i>	<i>Intensität</i>
Lockerer Brustschwimmen oder Kraulen	20-30 Minuten	Leicht

Einheit B: Krafttraining

<i>Übung</i>	<i>Sätze</i>	<i>Intensität (% vom 1RM)</i>
Aufwärmen	5 Minuten Spaziergehen	Leicht
Kniebeugen an der Wand	2x 10 Wdh.	Leicht

Schulterdrücken mit Kurzhanteln	2x 10 Wdh.	50-60%
Beinbeuger-Maschine	2x 10 Wdh.	50-60%
Latzug	2x10 Wdh.	50-60%
Rumänisches Kreuzheben (leicht)	2x10 Wdh.	50-60%

Einheit C: Schwimmen

<i>Übung</i>	<i>Sätze</i>	<i>Intensität (% vom 1RM)</i>
Moderates Brustschwimmen oder Kraulen	30 Minuten	Moderat

Anmerkungen:

Umso weiter die Schwangerschaft voranschreitet, umso geringer sollte die Intensität werden.