



30-TAGE-TRAININGSPLAN

Dieses Trainingsprogramm wurde von einem Team aus Experten entwickelt, die auf dieses Trainingsgerät spezialisiert sind. Die Übungen und Zeitangaben basieren auf Studien für eine durchschnittliche Person. Wenn du es für notwendig hältst, kannst du Intensität und Dauer der Übungen anpassen, um das Training noch besser auf deinen persönlichen Stil abzustimmen.

Bei Rehabilitationsübungen wird empfohlen, die Intensität der Übungen je nach Bedarf zu reduzieren. Wenn du Unterstützung benötigst, kannst du uns jederzeit über unsere Hilfskanäle kontaktieren – wir helfen dir gerne bei allen Fragen weiter.

Wenn du Fragen zu den Übungen oder zum Trainingsplan hast, kannst du uns jederzeit über unsere offiziellen Kanäle kontaktieren.

Wir helfen dir gerne weiter!



+34 674 88 21 19



powerhands.comunidad@gmail.com

365 TAGE!



WOCHE 1



HAUPTZIEL:

Einführung in das Handgrip-Set und grundlegendes Training.



DAUER JEDER TRAININGSEINHEIT:

8 - 10 minuten

TAG 1 GRIFFKRAFTTRAINING



ÜBUNG



ZEIT



GESCHWINDIGKEIT



WIEDERHOLUNGEN

Greifen und Öffnen

30 Sek

Niedrig

2 pro Arm

Statischer Griff

30 Sek

Niedrig

2 pro Arm

TAG 2 AUSDAUERTRAINING



ÜBUNG



ZEIT



GESCHWINDIGKEIT



WIEDERHOLUNGEN

Griff mit hohem Druck

30 Sek

Niedrig

2 pro Arm

Öffnungsgriff

30 Sek

Niedrig

2 pro Arm

TAG 3 KOORDINATIONSTRaining



ÜBUNG



ZEIT



GESCHWINDIGKEIT



WIEDERHOLUNGEN

Progressives Drücken

30 Sek

Niedrig

2 pro Arm

Synchrones Drücken

30 Sek

Niedrig

2 pro Arm

TAG 4 FLEXIBILITÄTSTRaining



ÜBUNG



ZEIT



GESCHWINDIGKEIT



WIEDERHOLUNGEN

Vollständige Extension

30 Sek

Niedrig

2 pro Arm

Statische Extension

30 Sek

Niedrig

2 pro Arm



WOCHE 2



HAUPTZIEL:

Steigerung der Intensität und Dauer der Übungen.



DAUER JEDER TRAININGSEINHEIT:

10 - 15 minuten

TAG 1

GRIFFKRAFTTRAINING

 ÜBUNG	 ZEIT	 GESCHWINDIGKEIT	 WIEDERHOLUNGEN
Fingergriff	45 Sek	Mittel	2 pro Arm
Statischer Griff	45 Sek	Mittel	2 pro Arm

TAG 2

AUSDAUERTRAINING

 ÜBUNG	 ZEIT	 GESCHWINDIGKEIT	 WIEDERHOLUNGEN
Geschlossener Haltegriff	45 Sek	Mittel	2 pro Arm
Öffnungsgriff	45 Sek	Mittel	2 pro Arm

TAG 3

KOORDINATIONSTRaining

 ÜBUNG	 ZEIT	 GESCHWINDIGKEIT	 WIEDERHOLUNGEN
Wiederholtes Drücken	45 Sek	Mittel	2 pro Arm
Synchrones Drücken	45 Sek	Mittel	2 pro Arm

TAG 4

FLEXIBILITÄTSTRaining

 ÜBUNG	 ZEIT	 GESCHWINDIGKEIT	 WIEDERHOLUNGEN
Extension aus geschlossener Position	45 Sek	Mittel	2 pro Arm
Statische Extension	45 Sek	Mittel	2 pro Arm



HAUPTZIEL:

Weitere Steigerung von Intensität und Dauer der Übungen.



DAUER JEDER TRAININGSEINHEIT:

15 - 18 minuten

TAG 1

GRIFFKRAFTTRAINING



ÜBUNG



ZEIT



GESCHWINDIGKEIT



WIEDERHOLUNGEN

Greifen und Öffnen

1:30 Min

Mittel

2 pro Arm

Fingergriff

1:30 Min

Mittel

2 pro Arm

TAG 2

AUSDAUERTRAINING



ÜBUNG



ZEIT



GESCHWINDIGKEIT



WIEDERHOLUNGEN

Griff mit hohem Druck

1:30 Min

Mittel

3 pro Arm

Geschlossener Haltegriff

1:30 Min

Mittel

3 pro Arm

TAG 3

KOORDINATIONSTRaining



ÜBUNG



ZEIT



GESCHWINDIGKEIT



WIEDERHOLUNGEN

Progressives Drücken

1:30 Min

Mittel

2 pro Arm

Wiederholtes Drücken

1:30 Min

Mittel

2 pro Arm

TAG 4

FLEXIBILITÄTSTRaining



ÜBUNG



ZEIT



GESCHWINDIGKEIT



WIEDERHOLUNGEN

Vollständige Extension

1:30 Min

Mittel

3 pro Arm

Extension aus geschlossener Position

1:30 Min

Mittel

3 pro Arm



HAUPTZIEL:
Hochintensives
Training



DAUER JEDER TRAININGSEINHEIT:
18 - 20 minuten

TAG 1 GRIFFKRAFTTRAINING

ÜBUNG	ZEIT	GESCHWINDIGKEIT	WIEDERHOLUNGEN
Statischer Griff	2 Min	Hoch	3 pro Arm
Fingergriff	2 Min	Hoch	3 pro Arm

TAG 2 AUSDAUERTRAINING

ÜBUNG	ZEIT	GESCHWINDIGKEIT	WIEDERHOLUNGEN
Öffnungsgriff	2 Min	Hoch	3 pro Arm
Geschlossener Haltegriff	2 Min	Hoch	3 pro Arm

TAG 3 KOORDINATIONSTRaining

ÜBUNG	ZEIT	GESCHWINDIGKEIT	WIEDERHOLUNGEN
Synchrones Drücken	2 Min	Hoch	3 pro Arm
Wiederholtes Drücken	2 Min	Hoch	3 pro Arm

TAG 4 FLEXIBILITÄTSTRaining

ÜBUNG	ZEIT	GESCHWINDIGKEIT	WIEDERHOLUNGEN
Statische Extension	2 Min	Hoch	3 pro Arm
Arm vollständig gestreckt	2 Min	Hoch	3 pro Arm