


I'm not robot  reCAPTCHA

I'm not robot!

Gym training plan template excel

How to make a training plan gym. Weekly gym training plan. Example for training plan. Gym schedule plan. Workout training schedule template.

Tuesday, February 21, 2023 Fitness Tips & Advice All blog posts Halten Sie Ihre besten Momente mit unseren Premium-Fotoalbumvorlagen fest. **JETZT DIE VORLAGEN HERUNTERLADEN.** Ganz gleich, ob Sie für einen 10-Kilometer-Lauf trainieren oder fünf Kilo abnehmen möchten, lassen Sie sich dabei von den Microsoft-Vorlagen für Gesundheit und Fitness begleiten. Mithilfe einer Fitnessvorlage können Sie Ihren Fortschritt verfolgen und Ihre Ziele im Blick behalten. Verwenden Sie eine Excel-Trainingsvorlage, um Ihre Cardio- und Krafttrainingszeit nachzuverfolgen und die Kalorien zu berechnen, die bei jeder Trainingseinheit verbraucht werden. Probieren Sie ein Fitnessprotokoll aus, um neue Übungen oder Routinen einzuführen. Ein Abnahme-Tracker ist eine weitere hilfreiche Fitness-Vorlage, vor allem für Personen, die etwas mehr Unterstützung benötigen. Eine farbige Grafik, die darstellt, wie viele Kilo Sie abgenommen haben, kann sehr motivierend sein.

Wenn Sie einen detaillierteren Überblick über Ihre Gesundheit haben möchten, wählen Sie eine Fitness-Vorlage aus, die BMI und Körperfett berechnet, oder eine Gesundheitsvorlage, um Blutdruck und Glukosewerte zu verfolgen. Sie können sogar eine Trainingsvorlage in Excel verwenden, um Ihren Zucker-, Kohlenhydrate- und Ballaststoffkonsum zu messen. Unabhängig davon, welches Fitnessprotokoll Sie auswählen, dessen tägliche Nutzung erhöht Ihr Bewusstsein im Hinblick auf Ihre Ernährung und Ihre Aktivitäten. Laden Sie die Gesundheitsvorlagen herunter, die Sie für ein gesünderes Leben benötigen. Halten Sie Ihre besten Momente mit unseren Premium-Fotoalbumvorlagen fest. **JETZT DIE VORLAGEN HERUNTERLADEN.** Gute Vorsätze sind nicht nur zum Neuen Jahr sinnvoll. Gerade im Sport neigt man dazu einfach drauflos zu trainieren und nach ein paar Tagen oder Wochen kraftlos aufzugeben. Ein Trainingsplan kann dabei helfen, sich sinnvolle Ziele zu definieren. Je nach Sportart sehen diese natürlich immer anders aus: 15 kg mehr Gewicht beim Bankdrücken stemmen, 10 km in unter 40 Minuten laufen, das Handicap im Golfen um 5 Punkte verbessern, im Tennis häufiger gegen die Partner gewinnen, 100 Meter Brustschwimmen in Zeit X zu schaffen und vieles mehr. Wichtig ist, dass man sein Ziel in kleine Portion aufteilt und regelmäßig kontrolliert. Es hilft übrigens nicht einfach nur zu sagen, dass man dieses oder jenes erreichen will. Man muss auch einen Zeitpunkt festlegen bis wann man das Ziel erreicht haben will. Beim Trainingsplan fängt man also damit an, das Ziel inhaltlich und zeitlich zu definieren und dann in einzelne Arbeitsschritte aufzuteilen. Sozusagen vom Groben ins Feine, vom Makro zum Mikro. Dafür habe ich drei Pläne in einer Excel-Datei vorbereitet: Die Monatsübersicht, den Wochenplaner und für die Details den Tagesplaner. In der Monatsübersicht sollte man natürlich noch die Zahlen (das Datum) entsprechend der Wochentage neu eintragen. Hier beginnt der 1. des Monats an einem Sonntag. Das korrigieren sollte auch Anfängern nicht schwer fallen. Trainingsplan Monatsansicht Wichtig ist in der Wochenübersicht unter Ziele zu definieren, was man erreichen möchte (genau wie unter Notizen in der Monatsansicht) Die Wochenübersicht des Trainingsplanes mit Excel Detailliert geht es dann in der Tagesansicht zu. Hier kann man genau Aufgaben und Trainingseinheiten definieren und sich Anmerkungen dazu machen: Tagesziele für die Fitness Es gibt zahlreiche andere Fitnesspläne, die ich online gefunden habe. Die meisten waren mir zu kompliziert (wieviele Kalorien wurden verbraucht) oder zu individuell (zum Beispiel nur für Krafttraining, Fussballer usw.).

Trotzdem vielleicht ist ja trotzdem eine nützliche Vorlage darunter, die einem Leser eher weiterhilft als meine: If you prefer watching a video tutorial instead of reading, check out the video below. If not, then continue reading. Follow the steps below to create a workout plan in Excel. Download the free "Excel Workout Template". Open the workout template in Excel. Name your workout. For example: "(your name) - (workout name) - Workout Template". Go to the "Workout Setup" tab.

First, select the target muscle group from the drop-down menu. Then, select the exercise you want to do from the "Exercises" drop-down menu. Select the number of sets and rep range. Select the rest time in between sets, and fill in the weight you will be using. You can also fill in any other relevant information under the "Notes" column. Repeat steps 5 - 9, for each exercise you want to include in your workout. Then repeat the same for every workout day you want to include in your workout routine. Lastly, delete any empty rows once you have completed setting up your workout program by right-clicking on the row number(s) and selecting "Delete". Your workout plan is now ready to be saved and used. If needed, you can easily add or edit exercises, as well as change the default workout variables such as sets, reps, etc. To learn how to do that, and more, check out the guide on how to create a workout plan in Excel using the template. Want to use Google Sheets instead to create your strength training workout plan? I have you covered - check out Google Sheets Workout Templates. Advertisements Halten Sie Ihre besten Momente mit unseren Premium-Fotoalbumvorlagen fest. **JETZT DIE VORLAGEN HERUNTERLADEN.**