

Trainingsplan

Name:	Alter:	Geschlecht:	Körperliche Entwicklung:	Ziele:	Einstufung:	Trainingsmethode:

Datum:							
Übungen:	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.
Sätze:							
Wdhl:							
Gewicht:							

Datum:							
Übungen:	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.
Sätze:							
Wdhl:							
Gewicht:							

Datum:							
Übungen:	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.
Sätze:							
Wdhl:							
Gewicht:							

Datum:							
Übungen:	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.
Sätze:							
Wdhl:							
Gewicht:							

Datum:							
Übungen:	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.
Sätze:							
Wdhl:							
Gewicht:							

Datum:							
Übungen:	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.
Sätze:							
Wdhl:							
Gewicht:							