

TRAININGSPLAN

NAME

WOCHE



TAG 1

FOKUS

AUFWÄRMEN

ÜBUNG	SÄTZE	WDH.	KG	PAUSE

CARDIO

TAG 2

FOKUS

AUFWÄRMEN

ÜBUNG	SÄTZE	WDH.	KG	PAUSE

CARDIO

TAG 3

FOKUS

AUFWÄRMEN

ÜBUNG	SÄTZE	WDH.	KG	PAUSE

CARDIO

WOCHE GESCHAFFT

☐ MO

☐ DI

☐ MI

☐ DO

☐ FR

☐ SA

☐ SO



WASSER

