

Training für die Woche:

(Datum)

Übung	QR-Code	Anzahl der Wiederholungen/Zeit	Trainingseinheit				
			1	2	3	★	★

Training für die Woche:

(Datum)

Zusatzaufgabe:

Sieh dir deinen Trainingsplan nochmals genau an und analysiere ihn.

Markiere und beschrifte die Hauptmuskelgruppen, die du diese Woche trainierst.

