

Trainingsplan

Plan für

Ab

Gewicht ist das Startgewicht der Stange, Pause die Zeit zwischen zwei Sätzen.

Tag 1

Name

Übung	Sätze	Wdh.	Gewicht	Pause

Tag 2

Name

Übung	Sätze	Wdh.	Gewicht	Pause

Tag 3

Name

Übung	Sätze	Wdh.	Gewicht	Pause