

TRAININGSPLAN

Plan _____ Ziel _____ Startdatum _____

TAG	TRAINING	FOKUS	W1	W2	W3	W4	W5	W6	W7	W8
Montag			☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Dienstag			☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Mittwoch			☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Donnerstag			☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Freitag			☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Samstag			☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Sonntag			☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Gib jedem Tag ein Training (A bis F) oder einen Ruhetag. Hak jede Woche ein Kästchen ab, wenn du trainiert hast.

TRAINING A

Fokus _____

ÜBUNG	SÄTZE	WDH.	GEWICHT	PAUSE	NOTIZEN

TRAINING B

Fokus _____

ÜBUNG	SÄTZE	WDH.	GEWICHT	PAUSE	NOTIZEN

TRAINING C

Fokus _____

ÜBUNG	SÄTZE	WDH.	GEWICHT	PAUSE	NOTIZEN

TRAINING D

Fokus _____

ÜBUNG	SÄTZE	WDH.	GEWICHT	PAUSE	NOTIZEN

TRAINING E

Fokus _____

ÜBUNG	SÄTZE	WDH.	GEWICHT	PAUSE	NOTIZEN

TRAINING F

Fokus _____

ÜBUNG	SÄTZE	WDH.	GEWICHT	PAUSE	NOTIZEN

[illegible]