

Trainingsstart am _____

Gerät / Übung	Beschreibung	Anzahl pro Wdh.	Anzahl pro Wdh.	Wdh.	Gewicht / Platten	Bemerkungen
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						
21						
22						
23						
24						
25						
26						