



Übersicht unserer Trainingspläne

Unsere 2 Ruhetage sind:
_____ und _____

TW	Datum	Stimmungsanker	Muskelaufbau & Koordination	Atmosphäre	Spezielles Training	Kondition & Kraft
		5 Tage/Woche	2 x pro Woche	2 x pro Woche	3 x pro Woche	2 x pro Woche
	Wochentage
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						

