



DATUM:

Dein Trainingsplan.

Einheit	Übung	Satz x Wdh.	TUT* (in Sek)	Pause (in Sek)	Gewicht (in Kg)

*Time under tension



DATUM:

Dein Trainingsplan – Monatsübersicht.

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO

Dein Trainingsplan – Ergebnisse.

			Umfänge			
	Gewicht	Körperfett	Bauch	Bein	Gesäß	Bizeps
Woche 1						
Woche 2						
Woche 3						
Woche 4						

