



Trainingsplanerstellung - Übungsprotokoll

Name:

Ziele des Trainingsplans

Warm-up / Maßnahmen zur Vorbereitung

Übung				Ziel der Übung
Übungsbeschreibung				
Wdh.	Serien	Pause	Rhythmus	Notizen
Übung				Ziel der Übung
Übungsbeschreibung				
Wdh.	Serien	Pause	Rhythmus	Notizen
Übung				Ziel der Übung
Übungsbeschreibung				
Wdh.	Serien	Pause	Rhythmus	Notizen

Übungsbeschreibung				
Wdh.	Serien	Pause	Rhythmus	Notizen

Übung				Ziel der Übung
Übungsbeschreibung				
Wdh.	Serien	Pause	Rhythmus	Notizen

Übung				Ziel der Übung
Übungsbeschreibung				
Wdh.	Serien	Pause	Rhythmus	Notizen

Übung				Ziel der Übung
Übungsbeschreibung				
Wdh.	Serien	Pause	Rhythmus	Notizen

Übung				Ziel der Übung
-------	--	--	--	----------------

Übungsbeschreibung				
Wdh.	Serien	Pause	Rhythmus	Notizen
Übung			Ziel der Übung	
Übungsbeschreibung				
Wdh.	Serien	Pause	Rhythmus	Notizen
Übung			Ziel der Übung	
Übungsbeschreibung				
Wdh.	Serien	Pause	Rhythmus	Notizen
Übung			Ziel der Übung	
Übungsbeschreibung				
Wdh.	Serien	Pause	Rhythmus	Notizen
Übung			Ziel der Übung	

Übungsbeschreibung				
Wdh.	Serien	Pause	Rhythmus	Notizen
Cool-down / Regeneration				