

Trainingsplan selbst erstellen Digital ausfüllbar

FAKTS

Trainingstage	
Trainingssystem (z.B. 2er Split)	
Anzahl Übungen pro Muskel:	
Anzahl Sätze pro Übung	
Satzpause	

TAG

Muskelgruppe	Übung	Sätze	WDH

TAG

Muskelgruppe	Übung	Sätze	WDH

TAG

Muskelgruppe	Übung	Sätze	WDH

TAG

Muskelgruppe	Übung	Sätze	WDH

TAG

Muskelgruppe	Übung	Sätze	WDH