

# Ganzkörper-Krafttrainingsplan

Name \_\_\_\_\_ Trainingsbeginn \_\_\_\_\_

Trainingsziel \_\_\_\_\_

Trainingstage/Woche \_\_\_\_\_ Pause \_\_\_\_\_

Aufwärmen: \_\_\_\_\_

Abwärmen: \_\_\_\_\_

Übung	Geräte-Nr.	Einst.	Sätze	Wdh.	Gewicht 1	Gewicht 2	Gewicht 3

Kursempfehlung \_\_\_\_\_

Bemerkungen \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_