

Fülle Deinen Trainingsplan selbst mit Leben!

Ziel muss sein: insgesamt 2 x Krafttraining und mind.

75 min Ausdauertraining / Woche

Beispiel: Montag und Donnerstag Krafttraining;

Dienstag, Mittwoch, Freitag je 30 min Ausdauertraining

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Monatsanfang:						
Wie fit bin ich? 1 2 3 4 5 6 (Schulnoten)						
Körpergewicht:						
Mein Trainingsziel:				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31