

„kleiner“ TRAININGSPLAN | Monat _____



Trage die Nummer der Karte und die Anzahl der Wiederholung bzw. die Dauer ein.

	MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG		FREITAG		SAMSTAG		SONNTAG	
	Nummer	Wh./Dauer	Nummer	Wh./Dauer	Nummer	Wh./Dauer	Nummer	Wh./Dauer	Nummer	Wh./Dauer	Nummer	Wh./Dauer	Nummer	Wh./Dauer
WOCHE 1														
WOCHE 2														
WOCHE 3														
WOCHE 4														

