Trainingsplan	5 Kilo Abnehm Work Out Ziel: Figur Training 8 Wochen / a 3 Einheiten		Name		SPORTSCREW SINCE 2007

Übung	Sit Up´s			Bankdrücken			Rudern			Kniebeuge			Ausfallschritt			Trizepsdrücken			Handpratzen			Sandsack	Medizinball-drehen			Unterbauch			Warm Up Audauer
Datum		W	S	G	W	S	G	W	S	G	W	S	G	W	S	G	W	S		W	S	Zeit		W	S		W	S		Zeit