Trainingsplan

Fit for Job

Ziel : Ausdauer

6 Wochen / a 3 Einheiten

Name

Übung	Bankdrücken			Beinpresse			Powerwalk	Kniesehndehnung			Rückendehnung			Sit Up´s			Latziehen			Butterfly		
Datum	G	W	S	G	W	S	Zeit	G	W	S	G	W	S	G	W	S	G	W	S	G	W	S

Warm Up Audauer
Zeit