



TRAININGSPLAN

Im Plan findest du die Übungsnummer aus dem Ordner und wie oft du diese trainieren sollst. Zum Beispiel: MO: 3x Nr. 15. Bedeutet: Am Montag soll 3 mal die Übung Nr. 15, `STOP & GO` trainiert werden. Falls es egal ist an welchen Tagen trainiert wird, streiche die Wochentage einfach durch.

NAME								
Trainingsziele / Notizen								
WOCHE 1	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO	
Übungsnummer & Wiederholungen pro Training								
WOCHE 2								
Übungsnummer & Wiederholungen pro Training								
WOCHE 3								
Übungsnummer & Wiederholungen pro Training								
WOCHE 4								
Übungsnummer & Wiederholungen pro Training								