

TRAININGSTAGEBUCH

Krafttraining

DATUM & ZEIT

DAUER

GEFÜHL

ZYKLUSTAG

SCHLAF

ÜBUNG

SATZ 1

SATZ 2

SATZ 3

SATZ 4

SATZ 5

TRAININGSPLAN

Wochenübersicht

WOCHE

FOKUS

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG

SONNTAG

NOTIZEN