Wochen-Trainingsplan

	Mo		Di		Mi		Do		Fr		Sa		So	
Name: **Datum:**														
Übung	Anzahl	erledigt	Anzahl	erledigt	Anzahl	erledigt	Anzahl	erledigt	Anzahl	erledigt	Anzahl	erledigt	Anzahl	erledigt
Brücke - Gesäßmuskel + Oberschenkelb. (Kaiblinger M.)														
Im Liegen Beine anheben - gerade Bauchmuskel (Kornus)														
Seitstütz - Bauchmuskel (Kaiblinger Ch.)														
Schwimmen - unterer Rücken (Schmidt)														
Ausfallschritt - Oberschenkel (Presslmeyr)														
Kniebeugen - Oberschenkel (Grafinger)														
Burpees - Kraft-Ausdauer (Gabler)														
Plank - Rumpf (Grafinger)														