



	Ruhepuls	Gewicht	Trainings- form	Intensität (Puls/min)	Dauer	Subjektives Empfinden	Regeneration
<i>Beispiel</i>							
MO							
DI							
MI							
DO							
FR							
SA							
SO							

Trainingsprogramm für die Woche



	Ruhepuls	Gewicht	Trainings- form	Intensität (Puls/min)	Dauer	Subjektives Empfinden	Regeneration
<i>Beispiel</i>							
MO							
DI							
MI							
DO							
FR							
SA							
SO							

Trainingsprogramm für die Woche



	Ruhepuls	Gewicht	Trainings- form	Intensität (Puls/min)	Dauer	Subjektives Empfinden	Regeneration
<i>Beispiel</i>							
MO							
DI							
MI							
DO							
FR							
SA							
SO							

Trainingsprogramm für die Woche



	Ruhepuls	Gewicht	Trainings- form	Intensität (Puls/min)	Dauer	Subjektives Empfinden	Regeneration
<i>Beispiel</i>							
MO							
DI							
MI							
DO							
FR							
SA							
SO							

Trainingsprogramm für die Woche