Krafttraining

Übung / Gerät	Muskelgruppe	Sätze	kg	W	kg	W	kg	W	Notizen / Geräte Einstellung

Ausdauertraining

Cardiogerät	U	I	U	I	U	I	Notizen / Geräte Einstellung

Die Vorlage des Trainingsplans ist auch unter www.fhnw.ch/sport zu finden.

Trainingsdurchführung / Trainingsanpassung

Datum																					U			
W																								
kg																					I			
S																								
Datum																					U			
W																								
kg																					I			
S																								
Datum																					U			
W																								
kg																					I			
S																								
Datum																					U			
W																								
kg																					I			
S																								
Datum																					U			
W																								
kg																					I			
S																								
Datum																					U			
W																								
kg																					I			
S																								
Datum																					U			
W																								
kg																					I			
S																								
Datum																					U			
W																								
kg																					I			
S																								