Trainingsplan

Übungen	Wiederholungen	Gewicht	Montag			Dienstag			Mittwoch			Donnerstag			Freitag		
			Morgen	Mittag	Abend	Morgen	Mittag	Abend	Morgen	Mittag	Abend	Morgen	Mittag	Abend	Morgen	Mittag	Abend
Beispiel-Übung 1																	
Beispiel-Übung 2																	
Beispiel-Übung 3																	
Beispiel-Übung 4																	
Beispiel-Übung 5																	
Beispiel-Übung 6																	
Beispiel-Übung 7																	