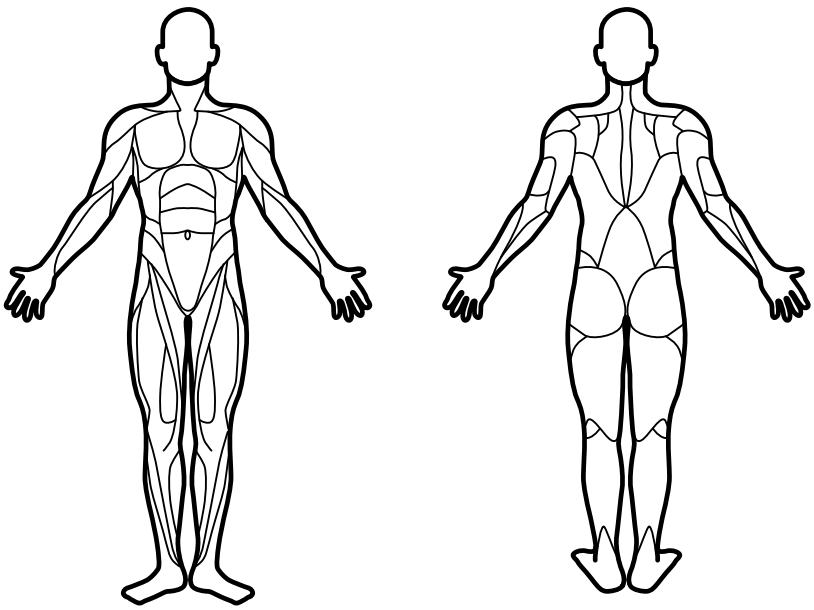
Training für die Woche: _____ (Datum)

Übung	QR-Code	Anzahl der Wiederholungen/Zeit	Trainingseinheit				
			1	2	3	✸	✸

Zusatzaufgabe:

Sieh dir deinen Trainingsplan nochmals genau an und analysiere ihn.

Markiere und beschrifte die Hauptmuskelgruppen, die du diese Woche trainierst.



STIFTUNG Sport in der Schule IN BADEN-WÜRTTEMBERG

ZSL Zentrum für Schulqualität und Lehrerbildung Baden-Württemberg
Außenstelle Ludwigsburg