|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Übung | QR-Code | Anzahl der Wieder-holungen/Zeit | Trainingseinheit |
| 1 | 2 | 3 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |



**Zusatzaufgabe:**

Sieh dir deinen Trainingsplan nochmals
genau an und analysiere ihn.

Markiere und beschrifte die Hauptmuskel-

gruppen, die du diese Woche trainierst.