

Trainingsplan

Wöchentlicher Beispiel-Trainingsplan

| Tage | Programm | Vor- mittag | Nach- mittag | Abend | Wieder- holungen |
|-------------|-----------------|------------------------|-------------------------|--------------|-----------------------------|
| Montag | | | | | |
| Dienstag | | | | | |
| Mittwoch | | | | | |
| Donnerstag | | | | | |
| Freitag | | | | | |
| Samstag | | | | | |
| Sonntag | | | | | |