

Sportprogramm

Name:
Puls bei Beginn:

Datum:
Dauer des Trainings:

Schlüssel: Beine ■ Arme ■ Brust ■ Rücken ■ Bauch ■

Übung	1. Satz	2. Satz	3. Satz	4. Satz	5. Satz	6. Satz
Wadentraining						
Kniebeugen						
Ausfallschritt nach hinten						
Trizeps-Pulldown						
Schulterpresse						
Handgelenkcurls						
Bizepscurls						
Bankdrücken						
Kurzhandeltraining liegend						
Dips						
Rückenstrecken						
Aufrecht rudern						
Bauchpressen schräg						
Bauchpressen gerade						
Seitenbeugen						

Anmerkung: Tragen Sie für jeden Satz und für jede Übung das entsprechende Gewicht und nach dem "-" Symbol die Anzahl der Wiederholungen ein.