

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
BEINE	Wadentraining						
	Kniebeugen						
	Ausfallschritt nach hinten						
ARME	Trizeps-Pulldown						
	Schulterpresse						
	Handgelenkcurls						
	Bizepscurls						
BRUST	Bankdrücken						
	Kurzhandeltraining liegend						
	Dips						
RÜCKEN	Rückenstrecken						
	Aufrecht rudern						
BAUCH	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.