Übung	*Tag*																																			
	Sätze	I	II	III	I	II	III	I	II	III	I	II	III	I	II	III	I	II	III	I	II	III	I	II	III	I	II	III	I	II	III	I	II	III	I	II	III
Aufwärmen / Dehnen																																				
	Wiederhlng																																			
	Gewicht																																			
	Wiederhlng																																			
	Gewicht																																			
	Wiederhlng																																			
	Gewicht																																			
	Wiederhlng																																			
	Gewicht																																			
	Wiederhlng																																			
	Gewicht																																			
	Wiederhlng																																			
	Gewicht																																			
	Wiederhlng																																			
	Wiederhlng																																			
	Wiederhlng																																			
	Wiederhlng																																			
	Wiederhlng																																			
	Wiederhlng																																			
	Sekunden																																			
	Wiederhlng																																			
	Trainings-Dauer																																			
	Körpergewicht																																			

| | | |