Vorbereitung Winter 2017

Für _____ (Name)

Schwerpunkte Grundlagenausdauer, Kräftigung, ...

Empfohlene Übungen: Ausdauerläufe (ca. 60 min.) nach kurzer Aktivierung
(Koordinationsübungen, Schwunggymnastik, ...),
Stabilisationsübungen,
Kräftigung (Liegestütz, Sit-ups, ...)

TRAININGSDOKUMENTATION

	Datum		Übung (kurze Beschreibung, Dauer)	
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				