

DEINE WORKOUTS OF THE WEEK

Durchgänge pro Übung:	Dauer:
-----------------------	--------

Belastungszeit:	Pause zwischen den Belastungen:	Pause zwischen den Übungen:
-----------------	---------------------------------	-----------------------------

Übung	WH / ZEIT	TAG 1	TAG 2	TAG 3	TAG 4	TAG 5	TAG 6	TAG 7