

## Trainingsplan Fitness-Park (4-Wochenplan)

Name:

Fitnessgerät	Anzahl Durchgänge/EH	Einh-je Woche	Durchgänge			Durchgänge			Durchgänge			Durchgänge		
			Datum	D1	D2	D3	Datum	D1	D2	D3	Datum	D1	D2	D3
Crosstrainer	1													
	2													
	3													
Kraftstation	1													
	2													
	3													
Beinpresse	1													
	2													
	3													
Brustpresse	1													
	2													
	3													
Ruderbank	1													
	2													
	3													
Barren	1													
	2													
	3													
Balancierbalken	1													
	2													
	3													
Calisthenics	1													
	2													
	3													

Ausfüllhinweise:



Werte, wie z.B. die Anzahl der durchgeföhrten Übungen, bei max. 3 Durchgängen je Gerät - ca. 1 Min Pause nach einem Durchgang  
Tagesdatum der jeweiligen Woche eintragen (bei max 3 EH je Woche)



Anleitung

