ALVUSO

MEIN TRAININGSTAGEBUCH

Datum: _____ Trainingseinheit: _____

Dauer (Min.): _____ Trainingsziel: _____

Mein Gefühl heute: ☐ gut ☐ mittel ☐ wenig Energie

DEINE ÜBUNGEN

Je Satz: Gewicht in Kilogramm (kg) und Wiederholungen (Wdh.) eintragen.

Übung	Satz 1	Satz 2	Satz 3	Satz 4
1 _____ Notiz: _____	kg _____ Wdh. _____	kg _____ Wdh. _____	kg _____ Wdh. _____	kg _____ Wdh. _____
2 _____ Notiz: _____	kg _____ Wdh. _____	kg _____ Wdh. _____	kg _____ Wdh. _____	kg _____ Wdh. _____
3 _____ Notiz: _____	kg _____ Wdh. _____	kg _____ Wdh. _____	kg _____ Wdh. _____	kg _____ Wdh. _____
4 _____ Notiz: _____	kg _____ Wdh. _____	kg _____ Wdh. _____	kg _____ Wdh. _____	kg _____ Wdh. _____
5 _____ Notiz: _____	kg _____ Wdh. _____	kg _____ Wdh. _____	kg _____ Wdh. _____	kg _____ Wdh. _____
6 _____ Notiz: _____	kg _____ Wdh. _____	kg _____ Wdh. _____	kg _____ Wdh. _____	kg _____ Wdh. _____

NOTIZEN ZUM TRAINING

FÜR DAS NÄCHSTE TRAINING