Trainingsplan für Anfänge	r
Vorname, Name:	
	www.juhle.de

## **Ausdauer**

Datum							
Intervalllauf	Anzahl						
Belastung	Puls						
	Zeit						
Erholung	Puls						
	Zeit						
Dauerlauf	Puls						
	Zeit						

## Muskelaufbau

Datum							
Supermann	Sätze						
	Wdh						
Liegestütz	Sätze						
	Wdh						
Kniebeuge	Sätze						
	Wdh						
Bauch	Sätze						
gerade	Wdh						
Brücke	Sätze						
	Wdh						
Oberer	Sätze						
Rücken	Wdh						
Bauch,	Sätze						
Beine, Po	Wdh						
Bauch schräg	Sätze						
	Wdh						



## **Dehnen**

Datum							
Waden	Sätze						
	Wdh						
Hinterer	Sätze						
Oberschenkel	Wdh						
Vorderer	Sätze						
Oberschenkel	Wdh						
Beininnenseite	Sätze						
	Wdh						
Gesäß	Sätze						
	Wdh						
Rücken	Sätze						
	Wdh						
Brustmuskel	Sätze						
	Wdh						
Trizeps	Sätze						
	Wdh						

