

Trainingsplan

Vorname, Name: _____

Geburtsdatum: _____

Größe: _____

Ihr Personal Trainer

Peter
Juhle 

Fitnesstelefon: 0176 / 22509386

peter@juhle.de www.juhle.de

Leistungskontrolle

Datum	KG	FA	Brust	Ober-schenkel	Waden	Arme	Taille

Individuelle Stabilisations- und Mobilisationsübungen

1	2	3
4	5	6
7	8	9

Ausdauertraining

Datum	Übung	Belas-tung	Pause	Belas-tung	Pause	Belas-tung	Tempo-steigung	Dauer	Puls Ø

KG: Körpergewicht FA: Körperfettanteil Puls Ø: Durchschnittspuls

