GERNFIT.de
Gesundheit-Ernährung-Fitness.de

Trainingsplan

Trainingstag: Tag 1 Montag

Stretching	

Aufwärmen	
Übung	Dauer

Krafttraining	Sätze	Gewicht		Gewicht		Gewicht	
Übung	Pausen	Satz	Wiederh.	Satz	Wiederh.	Satz	Wiederh.

Ausdauertraining	
Übung	Dauer
	Intensität

Cooldown	
Übung	Dauer

Stretching	

Faszientraining	