

UniFit Trainingsplan-Formular (blanko)

Name:			Nr.: = Nummer des Geräts						Datum		
Geburtsdatum:											
Trainingsziel:			Muskelgruppe:						Übungstag:		
Datum:											
Körpergew.:											
Übung:	Nr										
warm up		min. 15 Minuten									
		Satz:									
		Wdh:									
		Gewicht:									
		Einstell.:									
		Satz:									
		Wdh:									
		Gewicht:									
		Einstell.:									
		Satz:									
		Wdh:									
		Gewicht:									
		Einstell.:									
		Satz:									
		Wdh:									
		Gewicht:									
		Einstell.:									
		Satz:									
		Wdh:									
		Gewicht:									
		Einstell.:									
		Satz:									
		Wdh:									
		Gewicht:									
		Einstell.:									