

Trainingsplan *Training wirkt - allerdings nur, wenn's stattfindet!*

Datum Woche 1 Woche 2 Woche 3 Woche 4

TAG

Übung	Woche 1				Woche 2				Woche 3				Woche 4			
	Satz 1	Satz 2	Satz 3	Satz 4	Satz 1	Satz 2	Satz 3	Satz 4	Satz 1	Satz 2	Satz 3	Satz 4	Satz 1	Satz 2	Satz 3	Satz 4

TAG

Übung	Woche 1				Woche 2				Woche 3				Woche 4			
	Satz 1	Satz 2	Satz 3	Satz 4	Satz 1	Satz 2	Satz 3	Satz 4	Satz 1	Satz 2	Satz 3	Satz 4	Satz 1	Satz 2	Satz 3	Satz 4