# MEIN TRAININGSPLAN



Nutze diese Seite, um deinen Trainingsplan festzuhalten und gleichzeitig deine Leistungsentwicklung über vier Wochen zu dokumentieren.

## So trackst du deine Progression

Trage pro Übung deinen besten sauberen Arbeitssatz der Einheit ein – Gewicht × Wiederholungen.
Beispiel: 80 kg × 8

| ÜBUNG | SÄTZE | WDH. | START | WOCHE 1 | WOCHE 2 | WOCHE 3 | WOCHE 4 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **EINHEIT A** \| Trainingsfokus: _____ | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| **EINHEIT B** \| Trainingsfokus: _____ | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| **EINHEIT C** \| Trainingsfokus: _____ | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |

**DEINE NOTIZEN**