



Mein Trainingsplan

Tragen Sie hier die Übungen ein, die Sie durchführen möchten und den Schwierigkeitsgrad. Steigern Sie sich von Woche zu Woche!

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Übung							
Stufe	<input type="checkbox"/>						
Übung							
Stufe	<input type="checkbox"/>						
Übung							
Stufe	<input type="checkbox"/>						
Übung							
Stufe	<input type="checkbox"/>						
Übung							
Stufe	<input type="checkbox"/>						