

GOT BIG Ganzkörpertrainingsplan

Satz 1	Satz 2	Satz 3
--------	--------	--------

Übung	Gewicht	Wh	Diff.	Gewicht	Wh	Diff.	Gewicht	Wh	Diff.

Trainingsdatum: Kommentare:
 Trainingsdauer:

Übung	Gewicht	Wh	Diff.	Gewicht	Wh	Diff.	Gewicht	Wh	Diff.

Trainingsdatum: Kommentare:
 Trainingsdauer:

Übung	Gewicht	Wh	Diff.	Gewicht	Wh	Diff.	Gewicht	Wh	Diff.

Trainingsdatum: Kommentare:
 Trainingsdauer: