

GOT BIG Ganzkörpertrainingsplan

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

Übung	Gewicht	Wh	Diff.	Gewicht	Wh	Diff.	Gewicht	Wh	Diff.
Kniebeugen									
Bankdrücken									
Kreuzheben									
Klimmzüge									
Schulterdrücken									
Langhantelcurls									
Dips									
Wadenheben									
Crunches									

Trainingsdatum:	<input style="width: 90%;" type="text"/>	Kommentare:	<input style="width: 95%; height: 20px;" type="text"/>
Trainingsdauer:	<input style="width: 80%;" type="text"/>		

Übung	Gewicht	Wh	Diff.	Gewicht	Wh	Diff.	Gewicht	Wh	Diff.
Kniebeugen									
Bankdrücken									
Kreuzheben									
Klimmzüge									
Schulterdrücken									
Langhantelcurls									
Dips									
Wadenheben									
Crunches									

Trainingsdatum:	<input style="width: 90%;" type="text"/>	Kommentare:	<input style="width: 95%; height: 20px;" type="text"/>
Trainingsdauer:	<input style="width: 80%;" type="text"/>		

Übung	Gewicht	Wh	Diff.	Gewicht	Wh	Diff.	Gewicht	Wh	Diff.
Kniebeugen									
Bankdrücken									
Kreuzheben									
Klimmzüge									
Schulterdrücken									
Langhantelcurls									
Dips									
Wadenheben									
Crunches									

Trainingsdatum:	<input style="width: 90%;" type="text"/>	Kommentare:	<input style="width: 95%; height: 20px;" type="text"/>
Trainingsdauer:	<input style="width: 80%;" type="text"/>		