

Trainingsplan:

Trainingsplan Brust

Übung	Bankdrücken	Schrägbankdrücken	Kickbacks
<i>Datum</i>			
18.5.2014	85kg 8x 85kg 7x	80kg 9x 80kg 9x	10kg 12x 10kg 10x
25.5.2014	85kg 9x 85kg 9x	80kg 10x 80kg 10x	12kg 9x 12kg 8x
2.6.2014	85kg 11x 85kg 10x	85kg 8x 85kg 8x	12kg 9x 12kg 9x

Übung:									
Datum:									