Name:
Trainingsziel:

Aufwärmen	Sitz	Zeit	Level	U/ min	km/h	Puls min	Puls max	Stei-gung	Inter-vall

Ubung		Satz	Wdh	kg	Satz	Wdh	kg	Satz	Wdh	kg	Satz	Wdh	kg	Satz	Wdh	kg	Satz	Wdh	kg
Sitz		1			1			1			1			1			1		
Hebel		2			2			2			2			2			2		
Rolle		3			3			3			3			3			3		

Ubung		Satz	Wdh	kg	Satz	Wdh	kg	Satz	Wdh	kg	Satz	Wdh	kg	Satz	Wdh	kg	Satz	Wdh	kg
Sitz		1			1			1			1			1			1		
Hebel		2			2			2			2			2			2		
Rolle		3			3			3			3			3			3		

Ubung		Satz	Wdh	kg	Satz	Wdh	kg	Satz	Wdh	kg	Satz	Wdh	kg	Satz	Wdh	kg	Satz	Wdh	kg
Sitz		1			1			1			1			1			1		
Hebel		2			2			2			2			2			2		
Rolle		3			3			3			3			3			3		

Ubung		Satz	Wdh	kg	Satz	Wdh	kg	Satz	Wdh	kg	Satz	Wdh	kg	Satz	Wdh	kg	Satz	Wdh	kg
Sitz		1			1			1			1			1			1		
Hebel		2			2			2			2			2			2		
Rolle		3			3			3			3			3			3		

Ubung		Satz	Wdh	kg	Satz	Wdh	kg	Satz	Wdh	kg	Satz	Wdh	kg	Satz	Wdh	kg	Satz	Wdh	kg
Sitz		1			1			1			1			1			1		
Hebel		2			2			2			2			2			2		
Rolle		3			3			3			3			3			3		

Übung		Satz	Wdh	kg	Satz	Wdh	kg	Satz	Wdh	kg	Satz	Wdh	kg	Satz	Wdh	kg	Satz	Wdh	kg
Sitz		1			1			1			1			1			1		
Hebel		2			2			2			2			2			2		
Rolle		3			3			3			3			3			3		