

Trainingsprotokoll Universitätssport Bern

Übung/Gerät Einstellungen (Sitzhöhe, Winkel) Ergänzende Übung																												
Datum	Aufwärmen	S	G	W	S	G	W	S	G	W	S	G	W	S	G	W	S	G	W	S	G	W	S	G	W	Cool down	Bemerkungen	

Serienzahl (S), Gewicht (G), Wiederholungen (W)

Trainingsprotokoll Universitätssport Bern

Übung/Gerät Einstellungen (Sitzhöhe, Winkel) Ergänzende Übung																														
Datum	Aufwärmen	S	G	W	S	G	W	S	G	W	S	G	W	S	G	W	S	G	W	S	G	W	S	G	W	S	G	W	Cool down	Bemerkungen

Serienzahl (S), Gewicht (G), Wiederholungen (W)