TRAININGSPLAN GEORG NORBERG - Ganzkörper

KÖRPERGEWICHT: DATUM:

Vorherige Kraftwerte

Übungen:	Squat	Bench	Deadlift	Press	Pull	Abs	Bi	Tri		
	kg x wdh	kg x wdh	kg x wdh	kg x wdh	kg x wdh	kg x wdh	kg x wdh	kg x wdh	kg x wdh	kg x wdh
1	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
2	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
3	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
4	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
5	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
6	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
7	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
8	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x