

Trainings- & Leistungsplan von \_\_\_\_\_

**Unterrichtseinheit: Krafttraining und Streetworkout**

	1. Woche/ Datum: _____				2. Woche/ Datum: _____			
	Wiederholungen		Übung/ Progressionsstufe	Bemerkungen & Fragen	Wiederholungen		Übung/ Progressionsstufe	Bemerkungen & Fragen
	Soll	Ist			Soll	Ist		
<b>Upper Body</b>								
<b>Lower Body</b>								
<b>Upper Body</b>								
<b>Lower Body</b>								
<b>Full Body</b>								
Unterschrift und Name Trainingspartner/ Beobachter								
	3. Woche/ Datum: _____				4. Woche/ Datum: _____			
	Wiederholungen		Übung/ Progressionsstufe	Bemerkungen & Fragen	Wiederholungen		Übung/ Progressionsstufe	Bemerkungen & Fragen
	Soll	Ist			Soll	Ist		
<b>Upper Body</b>								
<b>Lower Body</b>								
<b>Upper Body</b>								
<b>Lower Body</b>								
<b>Full Body</b>								
Unterschrift und Name Trainingspartner/ Beobachter								

Trainings- & Leistungsplan von \_\_\_\_\_

**Unterrichtseinheit: Krafttraining und Streetworkout**

	5. Woche/ Datum: _____				6. Woche/ Datum: _____			
	Wiederholungen		Übung/ Progressionsstufe	Bemerkungen & Fragen	Wiederholungen		Übung/ Progressionsstufe	Bemerkungen & Fragen
	Soll	Ist			Soll	Ist		
<b>Upper Body</b>								
<b>Lower Body</b>								
<b>Upper Body</b>								
<b>Lower Body</b>								
<b>Full Body</b>								
Unterschrift und Name Trainingspartner/ Beobachter								
	7. Woche/ Datum: _____				8. Woche/ Datum: _____			
	Wiederholungen		Übung/ Progressionsstufe	Bemerkungen & Fragen	Wiederholungen		Übung/ Progressionsstufe	Bemerkungen & Fragen
	Soll	Ist			Soll	Ist		
<b>Upper Body</b>								
<b>Lower Body</b>								
<b>Upper Body</b>								
<b>Lower Body</b>								
<b>Full Body</b>								
Unterschrift und Name Trainingspartner/ Beobachter								