sportunterricht

Übung/Gerät Einstellungen (Sitzhöhe, Winkel) Ergänzende Übungen												Name:

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	S	G	W	Cool down	Bemerkungen

S = Serien G = Gewichte W = Wiederholungen

www.sportunterricht.ch