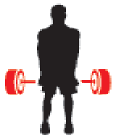
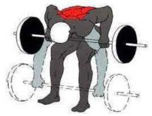
Trainingsplan	Push´n Pump Workout Ziel:Definition / Muskelaufbau 6 Wochen / a 3 Einheiten		Name		

Übung	 Dips			 Konzentrations curls			 Schulterheben			 Ausfallschritt			 Beinbeuger			 Bankdrücken flach			 Butterfly auf Bauch			 Langhantel im stehen horizontal nach oben ziehen			 Butterfly liegend		
Datum		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

 Warm Up Cardio
Zeit