

# Trainingstabelle

---

Name

Diagnose

Jahrgang

Übung	Datum																	
	S																	
	W																	
	G																	
	S																	
	W																	
	G																	
	S																	
	W																	
	G																	
	S																	
	W																	
	G																	
	S																	
	W																	
	G																	
	S																	
	W																	
	G																	
	S																	
	W																	
	G																	

S Satzzahl  
W Wiederholungen  
G Gewicht