Name	Diagnose
Kontakt	Trainingsziel

Gérald Richter
Physiotherapie

Übung			Datum		Datum		Datum		Datum		Datum		Datum		Datum		Datum		Datum		Datum	
1	Beschreibung	Frequenz	Intensität		Intensität		Intensität		Intensität		Intensität		Intensität		Intensität		Intensität		Intensität		Intensität	
		Reserve	Sätze	Wdh	Sätze	Wdh	Sätze	Wdh	Sätze	Wdh	Sätze	Wdh	Sätze	Wdh	Sätze	Wdh	Sätze	Wdh	Sätze	Wdh	Sätze	Wdh
2																						
3																						
4																						
5																						
6																						
7																						
8																						
9																						
10																						
11																						
12																						
13																						
14																						
15																						