

## Krafttraining 5x5 Methode (EMTL)

Training \_\_\_ Datum \_\_\_\_\_

Übung						
1. Gewicht/WD/Serien						
2. Gewicht/WD/Serien						
3. Gewicht/WD/Serien						

Training \_\_\_ Datum \_\_\_\_\_

Übung						
1. Gewicht/WD/Serien						
2. Gewicht/WD/Serien						
3. Gewicht/WD/Serien						

Training \_\_\_ Datum \_\_\_\_\_

Übung						
1. Gewicht/WD/Serien						
2. Gewicht/WD/Serien						
3. Gewicht/WD/Serien						

Training \_\_\_ Datum \_\_\_\_\_

Übung						
1. Gewicht/WD/Serien						
2. Gewicht/WD/Serien						
3. Gewicht/WD/Serien						

Training \_\_\_ Datum \_\_\_\_\_

Übung						
1. Gewicht/WD/Serien						
2. Gewicht/WD/Serien						
3. Gewicht/WD/Serien						

Training \_\_\_ Datum \_\_\_\_\_

Übung						
1. Gewicht/WD/Serien						
2. Gewicht/WD/Serien						
3. Gewicht/WD/Serien						

Training \_\_\_ Datum \_\_\_\_\_

Übung						
1. Gewicht/WD/Serien						
2. Gewicht/WD/Serien						
3. Gewicht/WD/Serien						

Training \_\_\_ Datum \_\_\_\_\_

Übung						
1. Gewicht/WD/Serien						
2. Gewicht/WD/Serien						
3. Gewicht/WD/Serien						

Training \_\_\_ Datum \_\_\_\_\_

Übung						
1. Gewicht/WD/Serien						
2. Gewicht/WD/Serien						
3. Gewicht/WD/Serien						