

# Trainingsplanung – Makrozyklus Cardio

Name: \_\_\_\_\_

Trainer: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_

	Mesozyklus I	Mesozyklus II	Mesozyklus III	Mesozyklus IV
Dauer				
Trainingsziele				
Häufigkeit pro Woche				
Trainingsmethode/n				
Intensitäten				
Dauer pro TE				
Trainingsgerät/e				

