

Trainingsplanung – Mesozyklus - Cardio

Name: _____
 Datum: _____

Trainer: _____
 Mesozyklus Nr.: _____

Ruhepuls: _____
 Trainingsziel: _____

	Gerät	Methode	Intensität	Woche 1 Dauer	Woche 2 Dauer	Woche 3 Dauer	Woche 4 Dauer	Woche 5 Dauer	Woche 6 Dauer
1. Trainingstag									
2. Trainingstag									
3. Trainingstag									
4. Trainingstag									