

Trainingsplanung – Makrozyklus

Name: _____

Trainer: _____

Datum: _____

	Mesozyklus I	Mesozyklus II	Mesozyklus III	Mesozyklus IV
Dauer				
Trainingsziel				
Trainingsystem				
Wiederholungen				
Intensität				
Sätze / Übung				
Übungen / Muskel				
Häufigkeit pro Woche				

