

Trainingsplanung – Mesozyklus

Leistungsstufe: _____

Satzanzahl pro Übung: _____

Name: _____

Trainingsziel: _____

Satzpausen: _____

Datum: _____

Übung	WH	ILB-Test	Woche 1 __%ILB	Woche 2 __%ILB	Woche 3 __%ILB	Woche 4 __%ILB	Woche 5 __%ILB	Woche 6 __%ILB