

Trainingsplanung – Mesozyklus

Leistungsstufe: _____
Trainingsziel: _____

Satzanzahl pro Übung: _____
Satzpausen: _____

Name: _____
Datum: _____

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