SETZE DIR ZIELE!

GEWICHT	IST	SOLL
Mein Körpergewicht	_____ kg	_____ kg

- Good to Know! Muskeln wiegen mehr als Fett, daher kann ein Zuwachs an Körpergewicht ein Zeichen für Muskelaufbau sein. -

KRAFTWERTE	NAME DER ÜBUNG	IST		SOLL	
		GEWICHT	WDH	GEWICHT	WDH
Brust:	_____	_____	_____	_____	_____
Schulter:	_____	_____	_____	_____	_____
Rücken:	_____	_____	_____	_____	_____
Bizeps:	_____	_____	_____	_____	_____
Trizeps:	_____	_____	_____	_____	_____
Beine:	_____	_____	_____	_____	_____

NOTIZEN

© My Workout Journal 2018