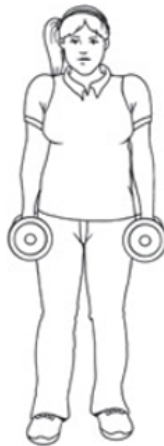


Übungsprotokoll



Vertikales Rudern.



Schulterheben.



Seitheben.

Übungsgewicht: _____ kg

Woche	Anzahl	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
1	3 x 10							
2	3 x 10							
3	3 x 11							
4	3 x 11							
5	3 x 12							
6	3 x 12							
7	3 x 13							
8	3 x 13							
9	3 x 14							
10	3 x 14							