Infos: - Training => Uebungen => Saetze => Wiederholug

Training
- daten
- person
- List< Uebugs> uebungen

Uebung
- name
- InfoAusübug

Muskel

gezielteMuskel

MuskelBspw

[Erweiterung]

Ausdauerübug

Kraftuebung
- List<Muskel> beanspruchteMuskeln
- List<Satz> datenSaetze

Satz
List< Wiederholdugs> wiederholuge

Wiederholdug
- gewicht