

Schließen

## Trainingsplan für Heute

Name: **Brust Workout**

Datum: **17.07.2022**

Übungen:

---

**Flys - Mittlere Brust**

Erklärungstext

Wdh: **5**      Sätze: **10**      Gewicht: **25**

---

**Dips - Obere Brust**

Erklärungstext

Wdh: **5**      Sätze: **10**      Gewicht: **30**

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
13	14	15	16	17	18	19

## Aktueller Trainingsplan für Heute

Name: Brust Workout

Datum: 17.07.2022

[weiter Informationen...](#)

## Neue Benachrichtigungen:

Trainiere Antonio:



Habe den Trainingsplan für den 17.07.2022 verbessert, bei fragen bitte melden!

[Alle Löschen](#)

[Trainingspläne Übersicht](#)

[Hilfe](#)



Schließen

Heute

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Juli

3 Eintrag

		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	27	28	29	30		

August

0 Einträge

		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26

17.Juli

1 Eintrag:

Trainingsplan:  
Name: Brust Workout

		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	27	28	29	30		

## Chats



**Trainer Antonio**

Habe den Trainingsplan für den...

---





Trainer Antonio

Habe den Trainingsplan für den  
17.07.2022 verbessert, bei fragen  
bitte melden!

Nachricht...

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
13	14	15	16	17	18	19

## Aktueller Trainingsplan für Heute

Name: **Brust Workout**

Datum: **17.07.2022**

Übungen:

**Flys - Mittlere Brust**

Erklärungstext

Wdh: **5**      Sätze: **10**      Gewicht: **25**

**Dips - Obere Brust**

Erklärungstext

Wdh: **5**      Sätze: **10**      Gewicht: **30**

## Neue Benachrichtigungen:

Trainiere Antonio:



Habe den Trainingsplan für den  
17.07.2022 verbessert, bei fragen bitte  
melden!

[Alle Löschen](#)

[Trainingspläne Übersicht](#)

[Hilfe](#)



# Trainingspläne Übersicht

## Einträge:

Name: **Brust Workout**

Datum: **17.07.2022**

[weiter Informationen...](#)

Name: **Schulter Workout**

Datum: **18.07.2022**

[weiter Informationen...](#)

Name: **Rücken Workout**

Datum: **19.07.2022**

[weiter Informationen...](#)

