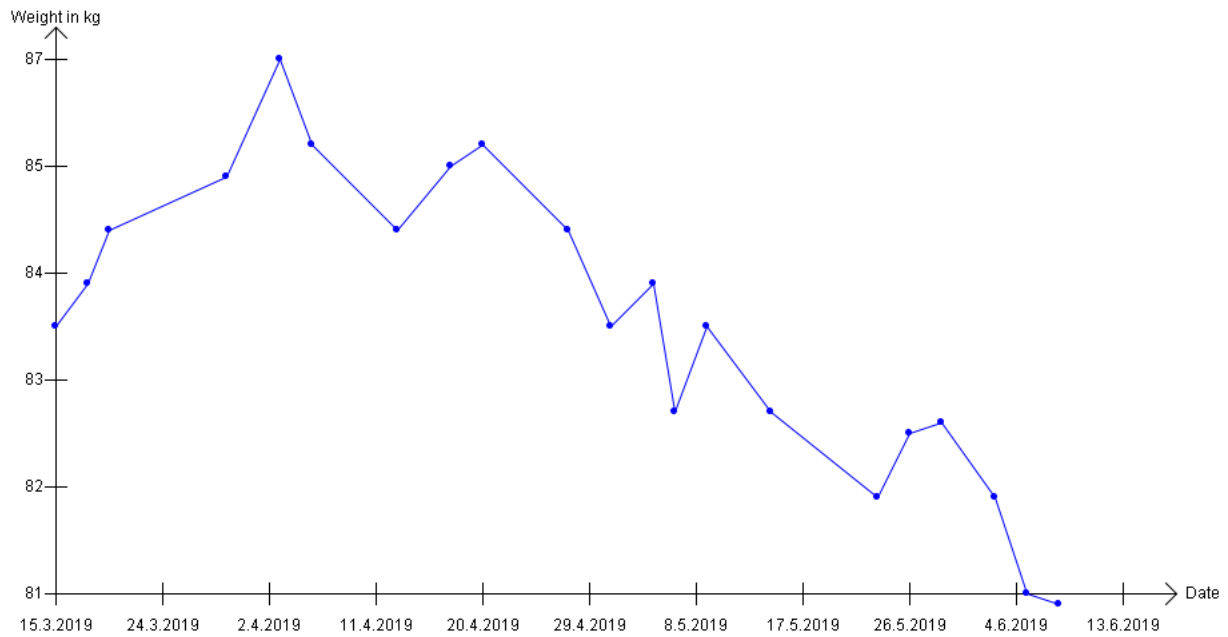


trainings data

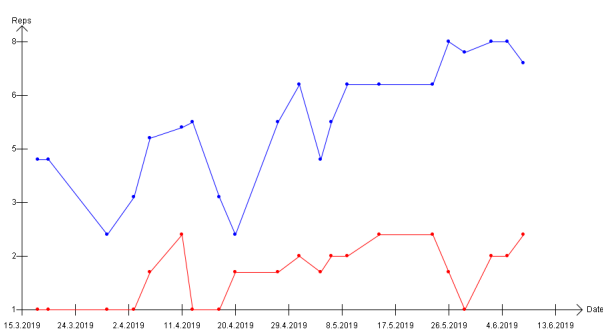
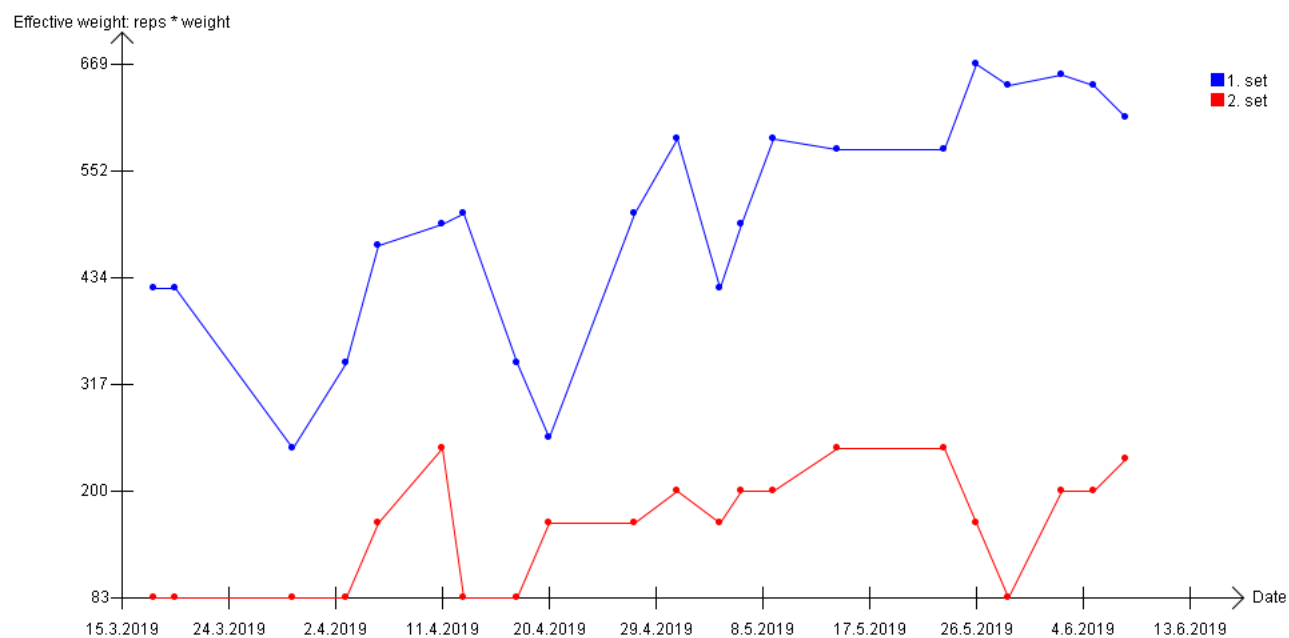
15.03.2019 - 21.06.2019

weight



15.03.2019	85.0 kg
18.03.2019	85.5 kg
20.03.2019	86.0 kg
01.04.2019	86.7 kg
06.04.2019	87.9 kg
09.04.2019	87.0 kg
17.04.2019	86.0 kg
21.04.2019	86.8 kg
24.04.2019	87.0 kg
02.05.2019	86.0 kg
06.05.2019	85.0 kg
10.05.2019	85.5 kg
12.05.2019	84.0 kg
15.05.2019	85.0 kg
20.05.2019	84.0 kg
30.05.2019	83.0 kg
02.06.2019	83.8 kg
05.06.2019	83.9 kg
10.06.2019	83.0 kg
13.06.2019	82.0 kg
16.06.2019	81.7 kg

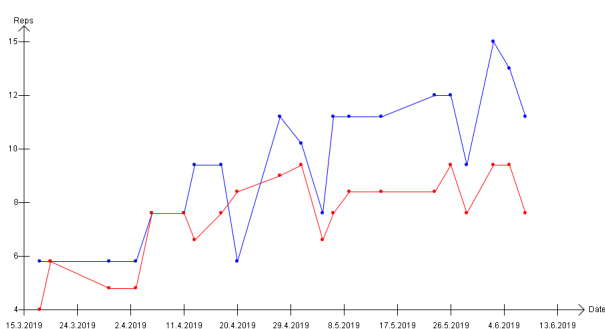
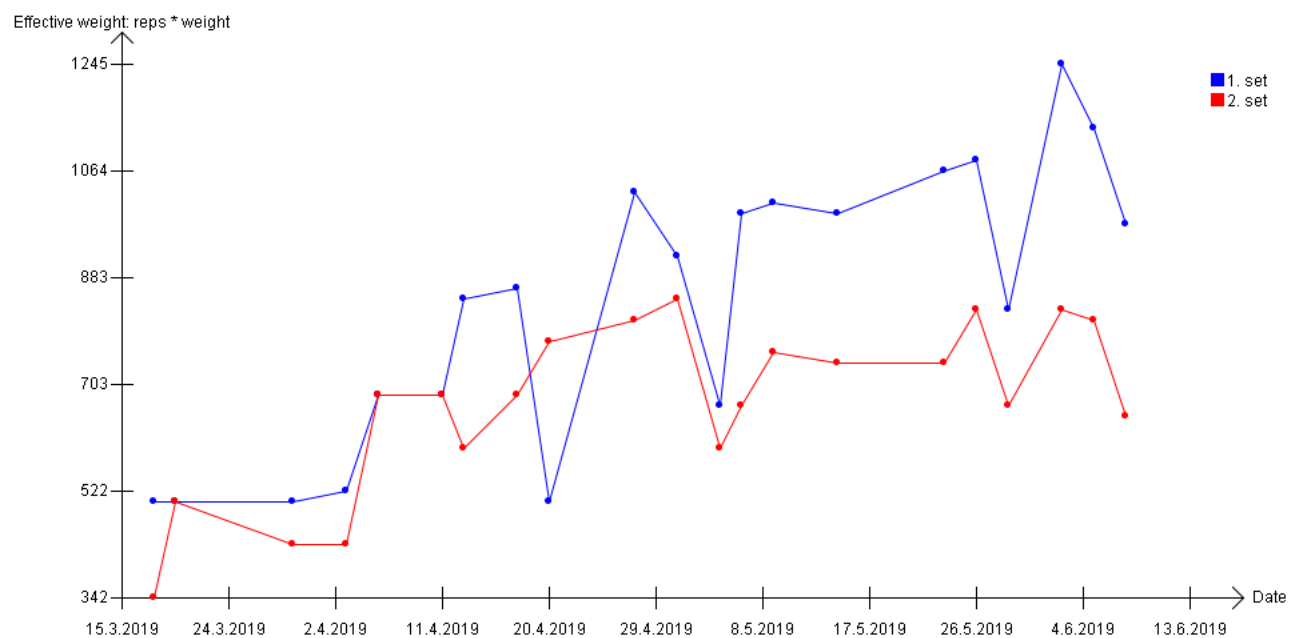
pull ups



Frequency: 1.52 workouts per week

	Set 1		Set 2	
	Weight	Reps	Weight	Reps
18.03.2019	85.5	5	85.5	1
20.03.2019	86.0	5	86.0	1
01.04.2019	86.7	3	86.7	1
06.04.2019	87.9	4	87.9	1
09.04.2019	87.0	5.5	87.0	2
15.04.2019	86.0	5.8	86.0	3
17.04.2019	86.0	6	86.0	1
21.04.2019	86.8	4	86.8	1
24.04.2019	87.0	3	87.0	2
02.05.2019	86.0	6	86.0	2
06.05.2019	85.0	7	85.0	2.5
10.05.2019	85.5	5	85.5	2
12.05.2019	84.0	6	84.0	2.5
15.05.2019	85.0	7	85.0	2.5
20.05.2019	84.0	7	84.0	3
30.05.2019	83.0	7	83.0	3
02.06.2019	83.8	8	83.8	2
05.06.2019	83.9	7.8	83.9	1
10.06.2019	83.0	8	83.0	2.5
13.06.2019	82.0	8	82.0	2.5
16.06.2019	81.7	7.5	81.7	3

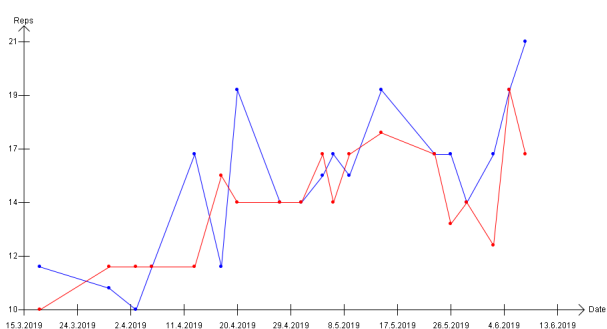
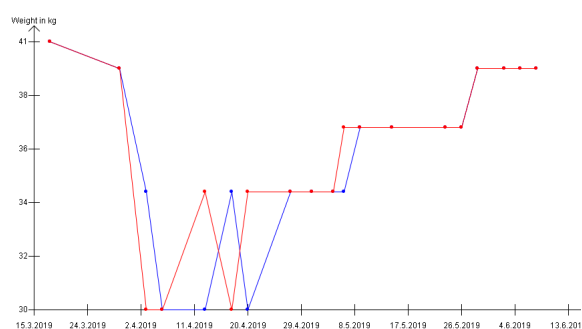
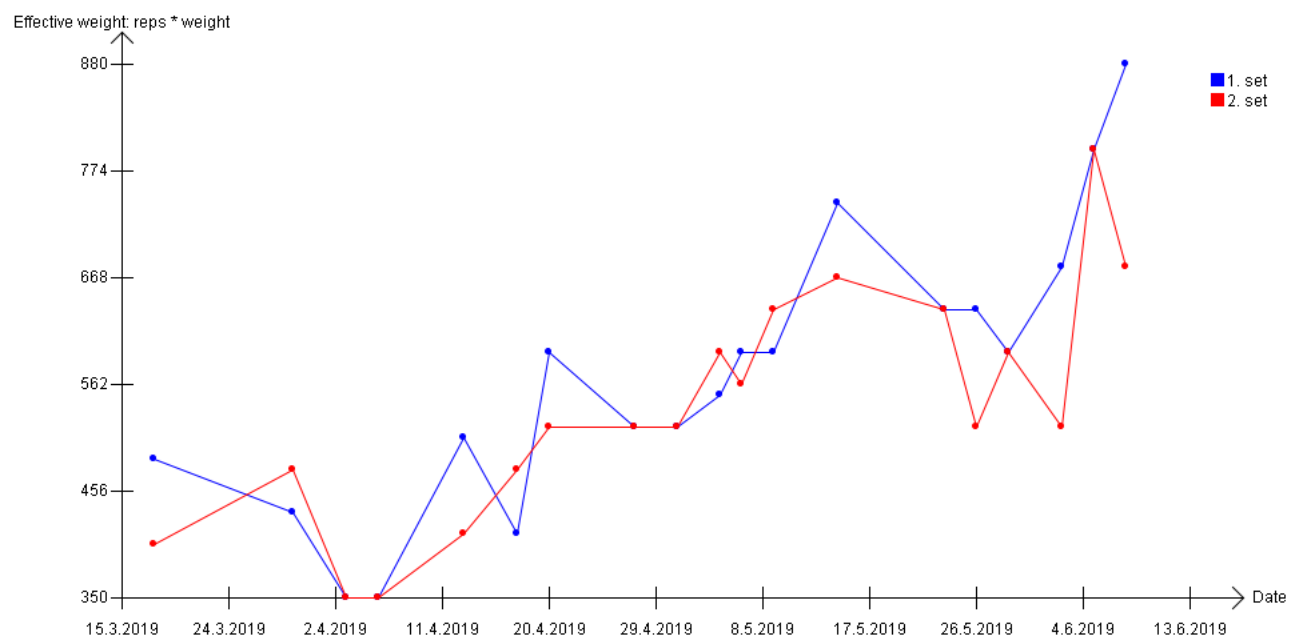
dips



Frequency: 1.52 workouts per week

	Set 1		Set 2	
	Weight	Reps	Weight	Reps
18.03.2019	85.5	6	85.5	4
20.03.2019	86.0	6	86.0	6
01.04.2019	86.7	6	86.7	5
06.04.2019	87.9	6	87.9	5
09.04.2019	87.0	8	87.0	8
15.04.2019	86.0	8	86.0	8
17.04.2019	86.0	10	86.0	7
21.04.2019	86.8	10	86.8	8
24.04.2019	87.0	6	87.0	9
02.05.2019	86.0	12	86.0	9.5
06.05.2019	85.0	11	85.0	10
10.05.2019	85.5	8	85.5	7
12.05.2019	84.0	12	84.0	8
15.05.2019	85.0	12	85.0	9
20.05.2019	84.0	12	84.0	9
30.05.2019	83.0	13	83.0	9
02.06.2019	83.8	13	83.8	10
05.06.2019	83.9	10	83.9	8
10.06.2019	83.0	15	83.0	10
13.06.2019	82.0	14	82.0	10
16.06.2019	81.7	12	81.7	8

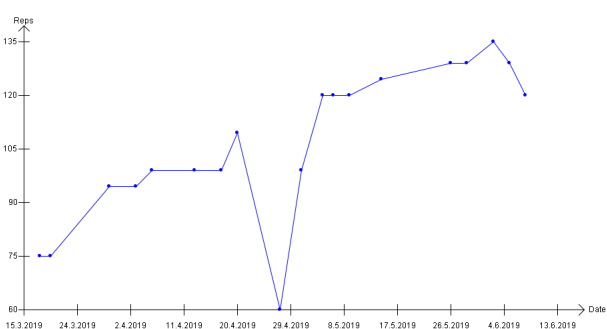
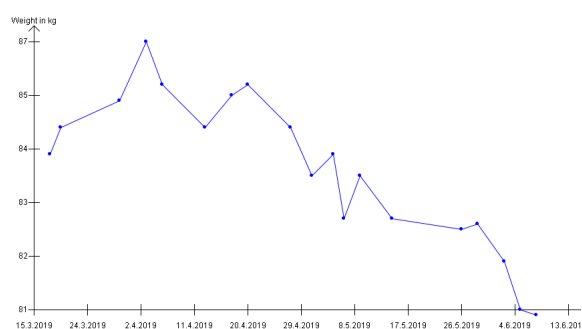
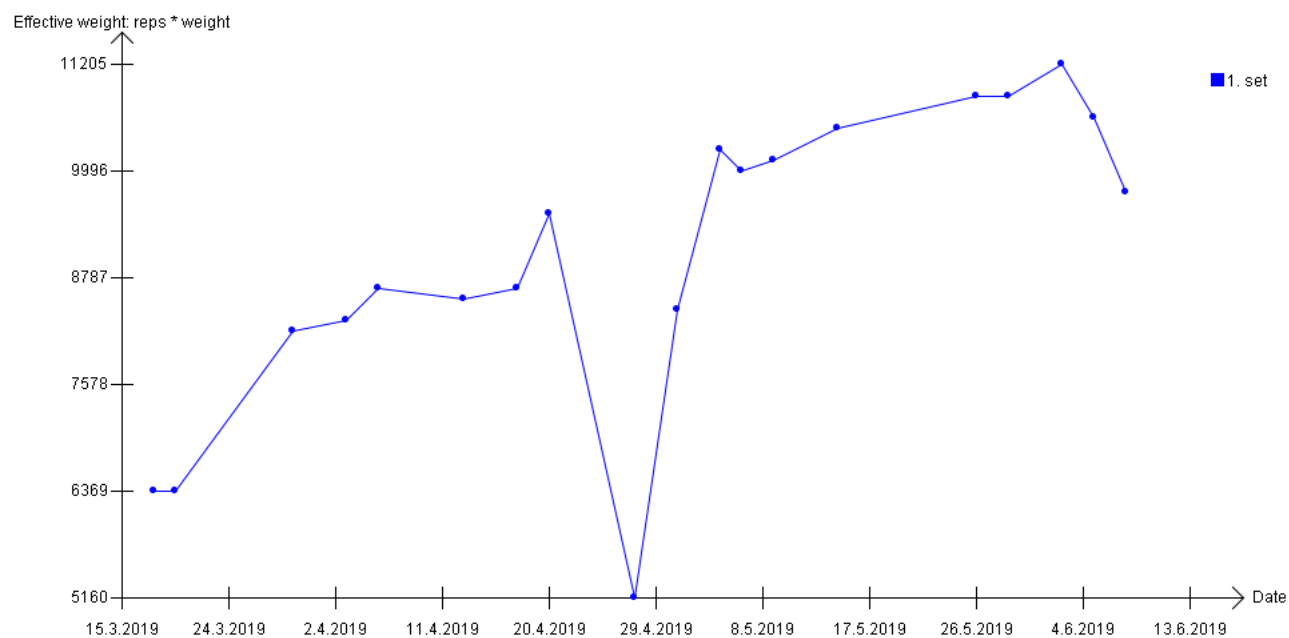
cable rowing



Frequency: 1.37 workouts per week

	Set 1		Set 2	
	Weight	Reps	Weight	Reps
18.03.2019	41	12	41	10
01.04.2019	40	11	40	12
06.04.2019	35	10	30	12
09.04.2019	30	12	30	12
17.04.2019	30	17	35	12
21.04.2019	35	12	30	16
24.04.2019	30	20	35	15
02.05.2019	35	15	35	15
06.05.2019	35	15	35	15
10.05.2019	35	16	35	17
12.05.2019	35	17	37.5	15
15.05.2019	37.5	16	37.5	17
20.05.2019	37.5	20	37.5	18
30.05.2019	37.5	17	37.5	17
02.06.2019	37.5	17	37.5	14
05.06.2019	40	15	40	15
10.06.2019	40	17	40	13
13.06.2019	40	20	40	20
16.06.2019	40	22	40	17

plank



Frequency: 1.37 workouts per week

	Set 1	
	Weight	Reps
18.03.2019	85.5	75
20.03.2019	86.0	75
01.04.2019	86.7	95
06.04.2019	87.9	95
09.04.2019	87.0	100
17.04.2019	86.0	100
21.04.2019	86.8	100
24.04.2019	87.0	110
02.05.2019	86.0	60
06.05.2019	85.0	100
10.05.2019	85.5	120
12.05.2019	84.0	120
15.05.2019	85.0	120
20.05.2019	84.0	125
02.06.2019	83.8	130
05.06.2019	83.9	130
10.06.2019	83.0	135
13.06.2019	82.0	130
16.06.2019	81.7	120