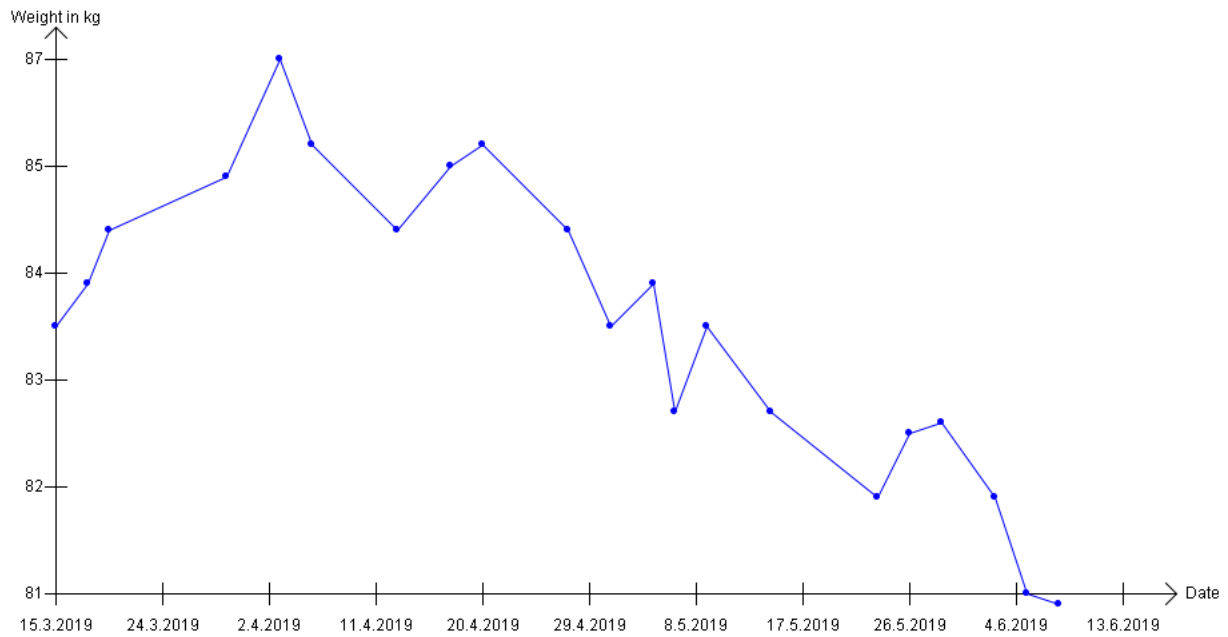


# trainings data

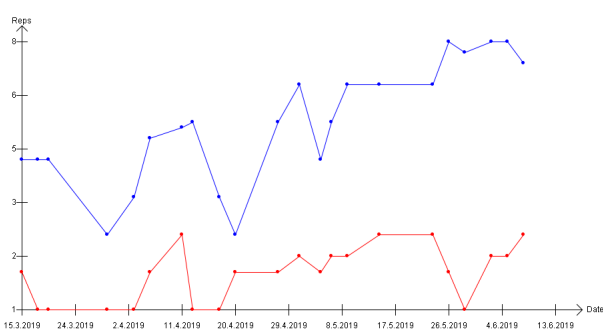
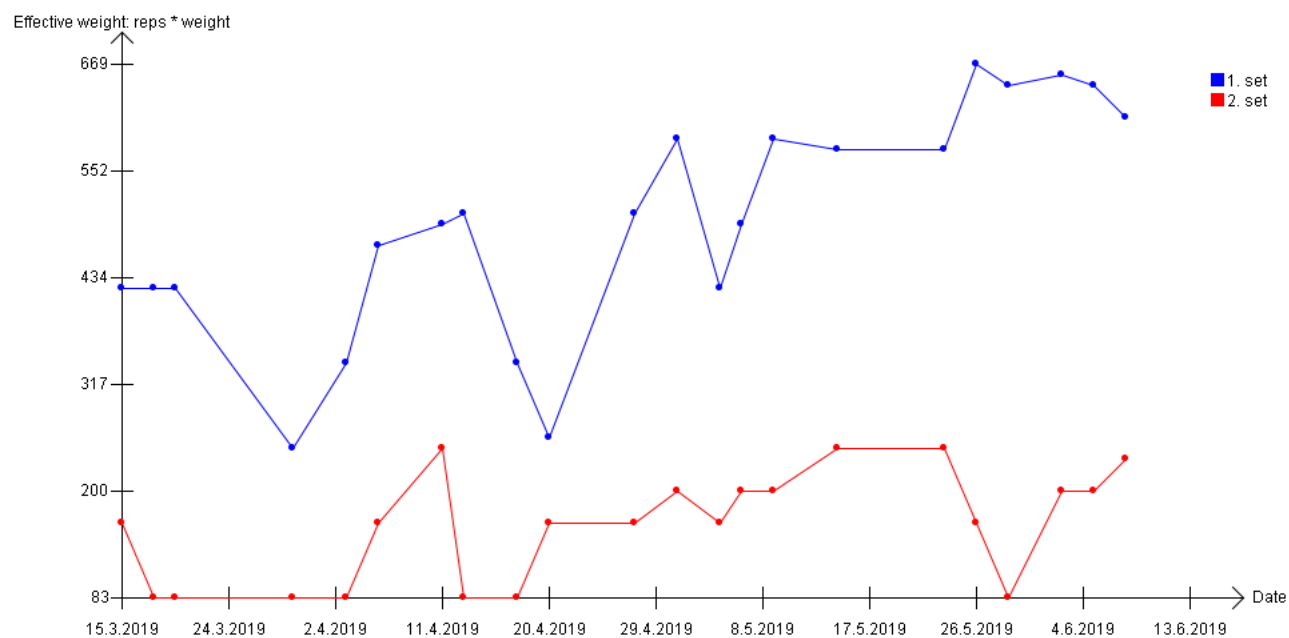
15.03.2019 - 21.06.2019

## weight



15.03.2019	85 kg
18.03.2019	85.5 kg
20.03.2019	86 kg
01.04.2019	86.7 kg
06.04.2019	87.9 kg
09.04.2019	87 kg
17.04.2019	86 kg
21.04.2019	86.8 kg
24.04.2019	87 kg
02.05.2019	86 kg
06.05.2019	85 kg
10.05.2019	85.5 kg
12.05.2019	84 kg
15.05.2019	85 kg
20.05.2019	84 kg
30.05.2019	83 kg
02.06.2019	83.8 kg
05.06.2019	83.9 kg
10.06.2019	83 kg
13.06.2019	82 kg
16.06.2019	81.7 kg

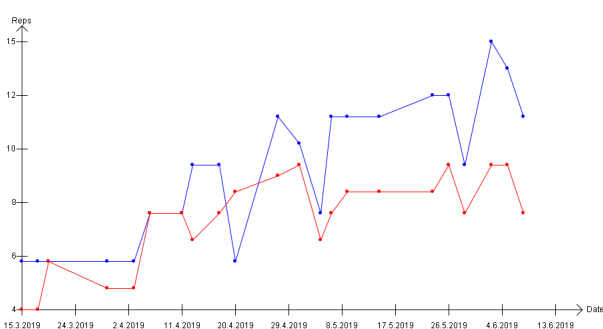
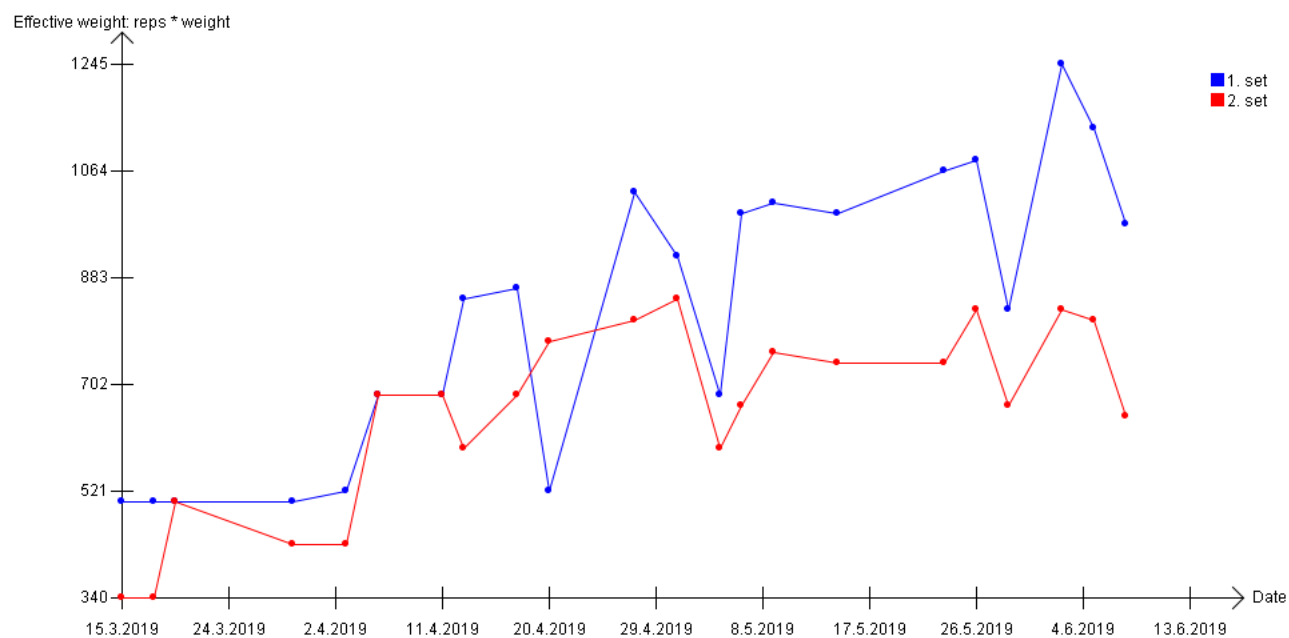
## pull ups



Frequency: 1.59 workouts per week

	Set 1		Set 2	
	Weight	Reps	Weight	Reps
15.03.2019	85.0	5	85.0	2
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

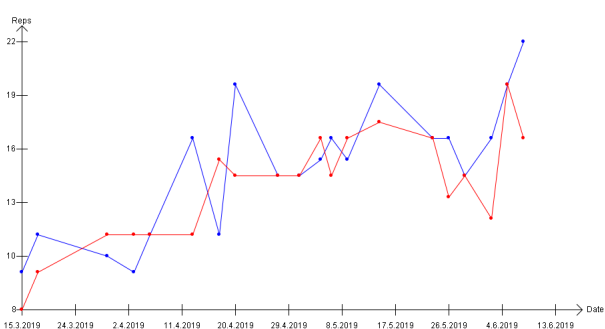
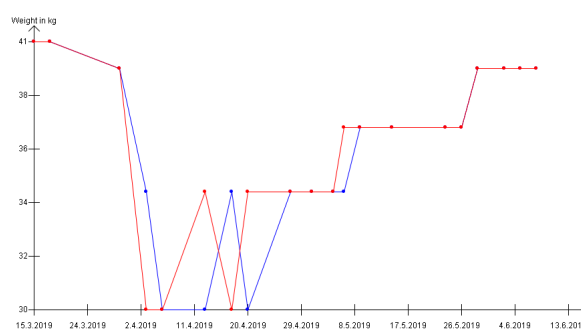
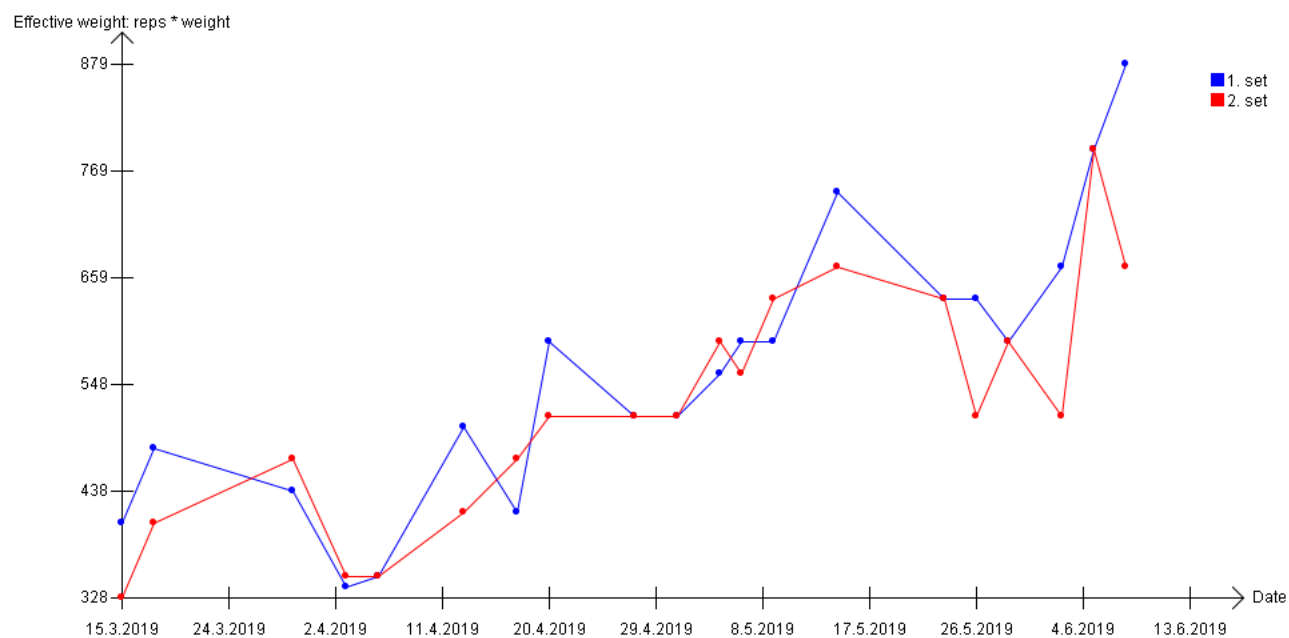
dips



Frequency: 1.59 workouts per week

	Set 1		Set 2	
	Weight	Reps	Weight	Reps
15.03.2019	85.0	6	85.0	4
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: 1.44 workouts per week

	Set 1		Set 2	
	Weight	Reps	Weight	Reps
15.03.2019	41	10	41	8
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