

# MEIN TRAININGSPLAN



fitnessakademie  
PETR ORSULIAK

WOCHE \_\_\_ / \_\_. \_\_\_ BIS \_\_\_ . \_\_\_

MONTAG

1. SATZ	2. SATZ	3. SATZ	4. SATZ	5. SATZ	ERNÄHRUNG
					morgens
					mittags
					nachmittags (bis 18 Uhr)

DIENSTAG

					morgens
					mittags
					nachmittags (bis 18 Uhr)

MITTWOCH

					morgens
					mittags
					nachmittags (bis 18 Uhr)

DONNERSTAG

					morgens
					mittags
					nachmittags (bis 18 Uhr)

FREITAG

					morgens
					mittags
					nachmittags (bis 18 Uhr)

SAMSTAG

					morgens
					mittags
					nachmittags (bis 18 Uhr)

SONNTAG

					morgens
					mittags
					nachmittags (bis 18 Uhr)