

# Rückentraining

\_\_\_\_\_  
Vorname

\_\_\_\_\_  
Name

\_\_\_\_\_  
Geburtsdatum

\_\_\_\_\_  
Gewicht

\_\_\_\_\_  
Wiederholungen

\_\_\_\_\_  
Bewegungsrhythmus

\_\_\_\_\_  
Serien

\_\_\_\_\_  
Serienpause

\_\_\_\_\_  
Trainingsfrequenz

\_\_\_\_\_  
Bemerkungen



Curl-up: Beginner