Name: ....   Anzahl Wiederholungen: (Wh) .. - ..   S= Serien ....   Sportclub Swiss Life

Gerät/ Muskulatur																																	
	Pos			Pos			Pos			Pos			Pos			Pos			Pos			Pos			Pos			Pos			Pos		
Datum	kg	Wh	S	kg	Wh	S	kg	Wh	S	kg	Wh	S	kg	Wh	S	kg	Wh	S	kg	Wh	S	kg	Wh	S	kg	Wh	S	kg	Wh	S	kg	Wh	S