

Langzeitplanung für _____

	Meso 1	Meso 2	Meso 3	Meso 4	Meso 5
Methode					
Dauer (Wochen)					
Intensität (in % vom ILB- Test)					
Trainingseinheiten pro Woche					
Trainingssystem					
Sätze					
Wiederholungen					
Übungen pro Muskelgruppe					