Das-Fitnessprogramm.de
Training. Ernährung. Lifestyle.

Profie Plan
Zyklus 1 | Tag A

Datum														
Gerät														
Gewicht														
Satz 1 WD														
Satz 2 WD														
Satz 3 WD														
Satz 4 WD														
Gerät														
Gewicht														
Satz 1 WD														
Satz 2 WD														
Satz 3 WD														
Gerät														
Gewicht														
Satz 1 WD														
Satz 2 WD														
Satz 3 WD														
Gerät														
Gewicht														
Satz 1 WD														
Satz 2 WD														
Satz 3 WD														
Gerät														
Gewicht														
Satz 1 WD														
Satz 2 WD														
Satz 3 WD														
Gerät														
Gewicht														
Satz 1 WD														
Satz 2 WD														
Satz 3 WD														
Gerät														
Gewicht														
Satz 1 WD														
Satz 2 WD														
Satz 3 WD														
Satz 4 WD														
Gerät														
Gewicht														
Satz 1 WD														
Satz 2 WD														
Satz 3 WD														
Gerät														
Gewicht														
Satz 1 WD														
Satz 2 WD														
Satz 3 WD														

Das-Fitnessprogramm.de
Training. Ernährung. Lifestyle.

Profie Plan
Zyklus 1 | Tag B

Datum														
Gerät														
Gewicht														
Satz 1 WD														
Satz 2 WD														
Satz 3 WD														
Gerät														
Gewicht														
Satz 1 WD														
Satz 2 WD														
Satz 3 WD														
Satz 4 WD														
Gerät														
Gewicht														
Satz 1 WD														
Satz 2 WD														
Satz 3 WD														
Gerät														
Gewicht														
Satz 1 WD														
Satz 2 WD														
Satz 3 WD														
Gerät														
Gewicht														
Satz 1 WD														
Satz 2 WD														
Satz 3 WD														
Satz 4 WD														
Gerät														
Gewicht														
Satz 1 WD														
Satz 2 WD														
Satz 3 WD														
Gerät														
Gewicht														
Satz 1 WD														
Satz 2 WD														
Satz 3 WD														
Gerät														
Gewicht														
Satz 1 WD														
Satz 2 WD														
Satz 3 WD														

Das-Fitnessprogramm.de
Training. Ernährung. Lifestyle.

Profie Plan
Zyklus 1 | Tag C

Datum														
Gerät														
Gewicht														
Satz 1 WD														
Satz 2 WD														
Satz 3 WD														
Gerät														
Gewicht														
Satz 1 WD														
Satz 2 WD														
Satz 3 WD														
Gerät														
Gewicht														
Satz 1 WD														
Satz 2 WD														
Satz 3 WD														
Gerät														
Gewicht														
Satz 1 WD														
Satz 2 WD														
Satz 3 WD														
Gerät														
Gewicht														
Satz 1 WD														
Satz 2 WD														
Satz 3 WD														
Gerät														
Gewicht														
Satz 1 WD														
Satz 2 WD														
Satz 3 WD														
Satz 4 WD														
Gerät														
Gewicht														
Satz 1 WD														
Satz 2 WD														
Satz 3 WD														
Gerät														
Gewicht														
Satz 1 WD														
Satz 2 WD														
Satz 3 WD														
Gerät														
Gewicht														
Satz 1 WD														
Satz 2 WD														
Satz 3 WD														

Das-Fitnessprogramm.de
Training. Ernährung. Lifestyle.

Profie Plan
Zyklus 2 | Tag A

Datum														
Gerät														
Gewicht														
Satz 1 WD														
Satz 2 WD														
Satz 3 WD														
Satz 4 WD														
Satz 5 WD														
Gerät														
Gewicht														
Satz 1 WD														
Satz 2 WD														
Satz 3 WD														
Satz 4 WD														
Satz 5 WD														
Gerät														
Gewicht														
Satz 1 WD														
Satz 2 WD														
Satz 3 WD														
Satz 4 WD														
Satz 5 WD														
Gerät														
Gewicht														
Satz 1 WD														
Satz 2 WD														
(Satz 3 WD)														
Gerät														
Gewicht														
Satz 1 WD														
Satz 2 WD														
(Satz 3 WD)														
Gerät														
Gewicht														
Satz 1 WD														
Satz 2 WD														
Satz 3 WD														
Satz 4 WD														
Gerät														
Gewicht														
Satz 1 WD														
Satz 2 WD														
Satz 3 WD														

Das-Fitnessprogramm.de
Training. Ernährung. Lifestyle.

Profie Plan
Zyklus 2 | Tag B

Datum														
Gerät														
Gewicht														
Satz 1 WD														
Satz 2 WD														
Satz 3 WD														
Satz 4 WD														
Satz 5 WD														
Gerät														
Gewicht														
Satz 1 WD														
Satz 2 WD														
Satz 3 WD														
Satz 4 WD														
Satz 5 WD														
Gerät														
Gewicht														
Satz 1 WD														
Satz 2 WD														
Satz 3 WD														
Gerät														
Gewicht														
Satz 1 WD														
Satz 2 WD														
(Satz 3 WD)														
Gerät														
Gewicht														
Satz 1 WD														
Satz 2 WD														
Satz 3 WD														
Gerät														
Gewicht														
Satz 1 WD														
Satz 2 WD														
Satz 3 WD														
Gerät														
Gewicht														
Satz 1 WD														
Satz 2 WD														
Satz 3 WD														
Gerät														
Gewicht														
Satz 1 WD														
Satz 2 WD														
Satz 2 WD														

Das-Fitnessprogramm.de
Training. Ernährung. Lifestyle.

Profie Plan
Zyklus 2 | Tag C

Datum														
Gerät														
Gewicht														
Satz 1 WD														
Satz 2 WD														
Satz 3 WD														
Satz 4 WD														
Satz 5 WD														
Gerät														
Gewicht														
Satz 1 WD														
Satz 2 WD														
Satz 3 WD														
Gerät														
Gewicht														
Satz 1 WD														
Satz 2 WD														
(Satz 3 WD)														
Gerät														
Gewicht														
Satz 1 WD														
Satz 2 WD														
(Satz 3 WD)														
Gerät														
Gewicht														
Satz 1 WD														
Satz 2 WD														
Satz 3 WD														
Satz 4 WD														
Gerät														
Gewicht														
Satz 1 WD														
Satz 2 WD														
Satz 3 WD														
Gerät														
Gewicht														
Satz 1 WD														
Satz 2 WD														
Satz 3 WD														
Gerät														
Gewicht														
Satz 1 WD														
Satz 2 WD														
Satz 3 WD														

Das-Fitnessprogramm.de
Training. Ernährung. Lifestyle.

Profie Plan
Zyklus 3 | Tag A

Datum														
Gerät														
Gewicht														
Satz 1 WD														
Satz 2 WD														
Satz 3 WD														
Satz 4 WD														
Gerät														
Gewicht														
Satz 1 WD														
Satz 2 WD														
Satz 3 WD														
Gerät														
Gewicht														
Satz 1 WD														
Satz 2 WD														
Satz 3 WD														
Gerät														
Gewicht														
Satz 1 WD														
Satz 2 WD														
Satz 3 WD														
Gerät														
Gewicht														
Satz 1 WD														
Satz 2 WD														
Satz 3 WD														
Gerät														
Gewicht														
Satz 1 WD														
Satz 2 WD														
Satz 3 WD														
Gerät														
Gewicht														
Satz 1 WD														
Satz 2 WD														
Satz 3 WD														
Satz 4 WD														
Gerät														
Gewicht														
Satz 1 WD														
Satz 2 WD														
Satz 3 WD														
Gerät														
Gewicht														
Satz 1 WD														
Satz 2 WD														
Satz 3 WD														

Das-Fitnessprogramm.de
Training. Ernährung. Lifestyle.

Profie Plan
Zyklus 3 | Tag B

Datum														
Gerät														
Gewicht														
Satz 1 WD														
Satz 2 WD														
Satz 3 WD														
Gerät														
Gewicht														
Satz 1 WD														
Satz 2 WD														
Satz 3 WD														
Satz 4 WD														
Gerät														
Gewicht														
Satz 1 WD														
Satz 2 WD														
Satz 3 WD														
Gerät														
Gewicht														
Satz 1 WD														
Satz 2 WD														
Satz 3 WD														
Gerät														
Gewicht														
Satz 1 WD														
Satz 2 WD														
Satz 3 WD														
Satz 4 WD														
Gerät														
Gewicht														
Satz 1 WD														
Satz 2 WD														
Satz 3 WD														
Gerät														
Gewicht														
Satz 1 WD														
Satz 2 WD														
Satz 3 WD														
Gerät														
Gewicht														
Satz 1 WD														
Satz 2 WD														
Satz 3 WD														

Das-Fitnessprogramm.de
Training. Ernährung. Lifestyle.

Profie Plan
Zyklus 3 | Tag C

Datum														
Gerät														
Gewicht														
Satz 1 WD														
Satz 2 WD														
Satz 3 WD														
Gerät														
Gewicht														
Satz 1 WD														
Satz 2 WD														
Satz 3 WD														
Gerät														
Gewicht														
Satz 1 WD														
Satz 2 WD														
Satz 3 WD														
Gerät														
Gewicht														
Satz 1 WD														
Satz 2 WD														
Satz 3 WD														
Gerät														
Gewicht														
Satz 1 WD														
Satz 2 WD														
Satz 3 WD														
Satz 4 WD														
Gerät														
Gewicht														
Satz 1 WD														
Satz 2 WD														
Satz 3 WD														
Gerät														
Gewicht														
Satz 1 WD														
Satz 2 WD														
Satz 3 WD														
Gerät														
Gewicht														
Satz 1 WD														
Satz 2 WD														
Satz 3 WD														

Das-Fitnessprogramm.de
Training. Ernährung. Lifestyle.

Profie Plan
Zyklus 4 | Tag A

Datum														
Gerät														
Gewicht														
Satz 1 WD														
Satz 2 WD														
Satz 3 WD														
Gerät														
Gewicht														
Satz 1 WD														
Satz 2 WD														
Satz 3 WD														
Gerät														
Gewicht														
Satz 1 WD														
Satz 2 WD														
Satz 3 WD														
Gerät														
Gewicht														
Satz 1 WD														
Satz 2 WD														
(Satz 3 WD)														
Gerät														
Gewicht														
Satz 1 WD														
Satz 2 WD														
(Satz 3 WD)														
Gerät														
Gewicht														
Satz 1 WD														
Satz 2 WD														
Satz 3 WD														
(Satz 4 WD)														
Gerät														
Gewicht														
Satz 1 WD														
Satz 2 WD														
Satz 3 WD														
Gerät														
Gewicht														
Satz 1 WD														
Satz 2 WD														
Satz 3 WD														

Das-Fitnessprogramm.de
Training. Ernährung. Lifestyle.

Profie Plan
Zyklus 4 | Tag B

Datum														
Gerät														
Gewicht														
Satz 1 WD														
Satz 2 WD														
Satz 3 WD														
Gerät														
Gewicht														
Satz 1 WD														
Satz 2 WD														
Satz 3 WD														
Gerät														
Gewicht														
Satz 1 WD														
Satz 2 WD														
(Satz 3 WD)														
Gerät														
Gewicht														
Satz 1 WD														
Satz 2 WD														
(Satz 3 WD)														
Gerät														
Gewicht														
Satz 1 WD														
Satz 2 WD														
Satz 3 WD														
Gerät														
Gewicht														
Satz 1 WD														
Satz 2 WD														
Satz 3 WD														
Gerät														
Gewicht														
Satz 1 WD														
Satz 2 WD														
Satz 3 WD														
Gerät														
Gewicht														
Satz 1 WD														
Satz 2 WD														
Satz 3 WD														

Das-Fitnessprogramm.de
Training. Ernährung. Lifestyle.

Profie Plan
Zyklus 4 | Tag C

Datum														
Gerät														
Gewicht														
Satz 1 WD														
Satz 2 WD														
Satz 3 WD														
Gerät														
Gewicht														
Satz 1 WD														
Satz 2 WD														
(Satz 3 WD)														
Gerät														
Gewicht														
Satz 1 WD														
Satz 2 WD														
(Satz 3 WD)														
Gerät														
Gewicht														
Satz 1 WD														
Satz 2 WD														
(Satz 3 WD)														
Gerät														
Gewicht														
Satz 1 WD														
Satz 2 WD														
Satz 3 WD														
Satz 4 WD														
Gerät														
Gewicht														
Satz 1 WD														
Satz 2 WD														
Satz 3 WD														
Gerät														
Gewicht														
Satz 1 WD														
Satz 2 WD														
Satz 3 WD														
Gerät														
Gewicht														
Satz 1 WD														
Satz 2 WD														
Satz 3 WD														