Netzwerk activeoncokids

Trainingsplan für _____

Übungen	Dauer/ Anzahl Wiederholungen	Woche 1 Datum _____	Woche 2 Datum _____	Woche 3 Datum _____	Woche 4 Datum _____	Woche 5 Datum _____	Woche 6 Datum _____