COUNTER APP — TALLY & CLICKER · DRUCKVORLAGE

Trainingslog: Sätze & Wiederholungen nach Muskelgruppe

Eine Einheit pro Blatt, gruppiert, damit sich das Wochenvolumen leicht addieren lässt

SO GEHT'S

1. Jede Übung unter der Muskelgruppe eintragen, die sie hauptsächlich trainiert, mit dem verwendeten Gewicht.
2. Die Wiederholungen jedes Satzes eintragen. Nur Wiederholungen über den vollen Bewegungsumfang zählen.
3. Wdh. gesamt = Summe der Sätze. Für das Wochenvolumen die ausgefüllten Satzfelder pro Muskelgruppe über alle Blätter zählen.

Name _____ Datum _____

Einheit / Plan _____ Körpergewicht (optional) _____

Übung	Gewicht	Satz 1	Satz 2	Satz 3	Satz 4	Satz 5	Wdh. gesamt	Notiz (Tempo, RPE, Schmerz)
BRUST								
RÜCKEN								
SCHULTERN								
BEINE & GESÄSS								
ARME								
RUMPF								

© 2026 GiveMeMood