

# Training

Datum: \_\_\_\_\_ Name: \_\_\_\_\_

Trainings-Thema: \_\_\_\_\_

## Aufwärmen

Zeit (-xx.xx)	Aktivität	Benötigtes Material	Dauer in min.

## Hauptteil

Zeit (-xx.xx)	Aktivität	Benötigtes Material	Dauer in min.

## Abschluss

Zeit (-xx.xx)	Aktivität	Benötigtes Material	Dauer in min.