

# Trainingsplan

Woche 1-5

	Tag	Traininsminuten	Pulsbereich/%	Ruderschläge/Min
WOCHE 1	1	20	60-70	20-22
	2	-	-	-
	3	20	60-70	20-22
	4	-	-	-
	5	20	60-70	20-22
	6	-	-	-
	7	-	-	-
WOCHE 2	Tag	Traininsminuten	Pulsbereich/%	Ruderschläge/Min
	1	23	65-75	21-23
	2	-	-	-
	3	23	65-75	21-23
	4	-	-	-
	5	23	60-70	21-23
	6	-	-	-
7	-	-	-	
WOCHE 3	Tag	Traininsminuten	Pulsbereich/%	Ruderschläge/Min
	1	26	65-75%	22-24
	2	-	-	-
	3	26	65-75%	22-24
	4	-	-	-
	5	30	60-70%	22-24
	6	-	-	-
7	-	-	-	
WOCHE 4	Tag	Traininsminuten	Pulsbereich/%	Ruderschläge/Min
	1	30	65-75%	23-25
	2	-	-	-
	3	30	65-75%	23-25
	4	-	-	-
	5	33	60-70%	23-25
	6	-	-	-
7	-	-	-	
WOCHE 5	Tag	Traininsminuten	Pulsbereich/%	Ruderschläge/Min
	1	33	65-75%	23-25
	2	-	-	-
	3	33	65-75%	23-25
	4	-	-	-
	5	35	60-70%	23-25
	6	-	-	-
7	-	-	-	

# Habit Tracker

Jan Feb Mär Apr Mai Jun

Jul Aug Sep Okt Nov Dez

	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
WOCHE 1							
WOCHE 2							
WOCHE 3							
WOCHE 4							
WOCHE 5							