

Kürzel ÜL: _____ Datum: _____

Name: _____ Zi.Nr.: _____

	Sätze x Wdh. Gewicht	Änderung	Änderung
Seilzug: Griffhöhe: _____ Hilfsmittel: _____			
Seilzug: Griffhöhe: _____ Hilfsmittel: _____			
Übung:			
Übung:			
Übung:			
Übung:			