

Trainingspläne

Hier finden Sie Trainingspläne aus verschiedensten Bereichen und unterschiedlichsten Fortschrittstadien. Gerne stelle ich auch Ihren Trainingsplan hier ein, damit andere Athleten davon profitieren können. Senden Sie mir einfach eine E-Mail mit Ihrem Wochenplan.



[TrainingsplanJuergenReisSaisonab020408-AufbauWeltcupvorbereitung.pdf \(529,2 kB\)](#)