# Trainingsplan 3

TRAININGSPLAN  
  
\*\*Ziel:\*\* [Muskelaufbau/Ausdauer etc.]   
\*\*Trainingsdauer:\*\* [Wochenanzahl]   
  
### Montag   
- Übung 1: [Details]   
- Übung 2: [Details]   
  
### Mittwoch   
- Übung 1: [Details]   
- Übung 2: [Details]   
  
### Freitag   
- Übung 1: [Details]   
- Übung 2: [Details]