# 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]