

Protokollbogen

Name: _____

Woche 1

	Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4
Mobility				
Zoomtraining mit Yannick				
HIIT				
Tennis HIIT				
Kraft				
Ausdauer				
Koordination				

Woche 2

	Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4
Mobility				
Zoomtraining mit Yannick				
HIIT				
Tennis HIIT				
Kraft				
Ausdauer				
Koordination				

Woche 3

	Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4
Mobility				
Zoomtraining mit Yannick				
HIIT				
Tennis HIIT				
Kraft				
Ausdauer				
Koordination				

Woche 4

	Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4
Mobility				
Zoomtraining mit Yannick				
HIIT				
Tennis HIIT				
Kraft				
Ausdauer				
Koordination				