Trainingsplan	**Kampfsport Workout** **Ziel:Fitness** **8 Wochen / a 2 Einheiten**		**Name**	

Übung	Rennen		Pratzentraining			Bauchtraining			Körperrudern			Dehnung			Sandsack	Sparring	Sprungseil			Formtraining			Warm Up Cardio
Datum	**Runden**	**S**		**W**	**S**		**W**	**S**		**W**	**S**		**W**	**S**	**Zeit**	**Zeit**		**W**	**S**		**W**	**S**	**Zeit**