RUGBY CLUB WÜRENLOS

NAME: VORNAME: INSTRUKTOR:

ANZAHL: SÄTZE:	DATUM											

KRAFT	NR.	EINST.	KG	X	KG	X	KG	X	KG	X	KG	X	KG	X	KG	X	KG	X	KG	X	KG	X	KG	X	KG	X

Weiter auf Rückseite

AUFWÄRMEN/AUSDAUER	PULS	Dauer/Level																								

Wichtige Informationen:

Stretching: Nr. 1 / 2 / 3 / 4 / 5 / 6 / 7 / 8 / 9 / 10 / 11 / 12 / 13 / 14 / 15 / 20 / 21 / 22 / 23 / 24 / 25 / 26 / 27 / 28 / 29 / 30 / Alles