Dein P(r)ogramm-Dokumentationsbogen

		Datum	Kraft 1 (Wdh.)	Kraft 2 (Wdh.)	Kraft 3 (Wdh.)	Kraft 4 (Wdh.)	Kraft 5 (Wdh.)	Tabata X/8	Anmerkungen
LEVEL 1	TP 1								
	TP 2								
LEVEL 2	TP 3								
	TP 4								
LEVEL 3	TP 5								
	TP 6								
LEVEL 4	TP 7								
	TP 8								
LEVEL 5	TP 9								
	TP 10								
	TP 11								
LEVEL 6	TP 12								
	TP 13								