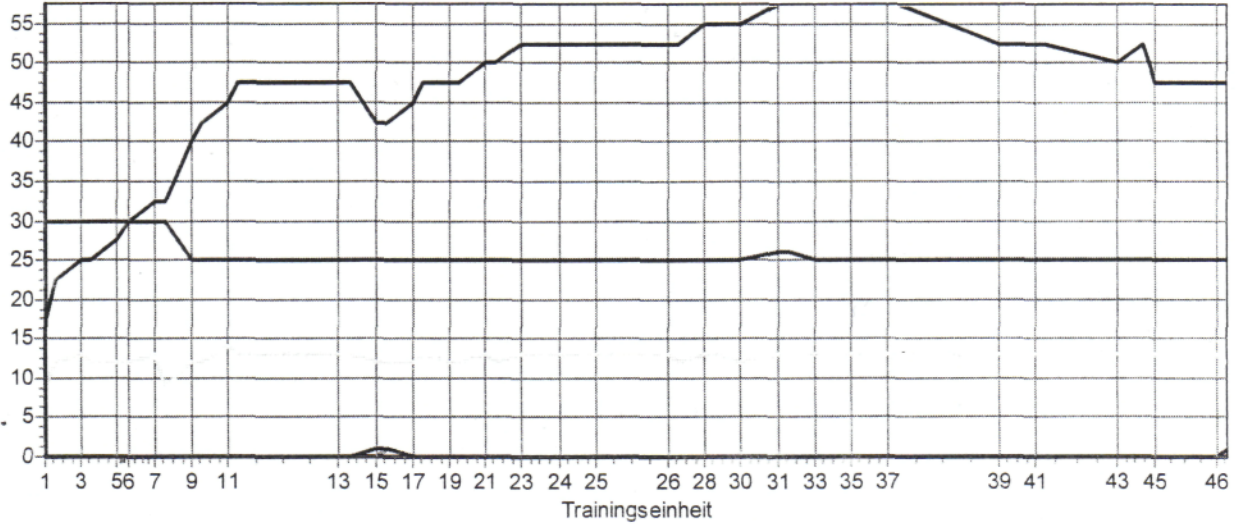




Trainingsüberblick

Name

Trainingsüberblick  
GERRY WEBER Kraftmobil F110



— Gewicht RPE      - - - Wiederholungen      . . . Pain Index vor Training      - . - Pain Index nach Training

TE	Datum	Gewicht	Wdh	PI1	PI2	RPE	TE	Datum	Gewicht	Wdh	PI1	PI2	RPE
1	11.06.2007 09:23:32	17,5	30	0	0	9	23	10.09.2007 09:23:49	52,5	25	0	0	13
2	13.06.2007 09:27:55	22,5	30	0	0	12	24	17.09.2007 09:22:09	52,5	25	0	0	13
3	18.06.2007 09:24:57	25,0	30	0	0	13	25	24.09.2007 09:19:34	52,5	25	0	0	13
4	20.06.2007 09:23:27	25,0	30	0	0	12	26	08.10.2007 09:20:21	52,5	25	0	0	13
5	25.06.2007 09:23:40	27,5	30	0	0	12	27	10.10.2007 09:22:25	52,5	25	0	0	12
6	27.06.2007 09:23:04	30,0	30	0	0	12	28	15.10.2007 09:23:03	55,0	25	0	0	13
7	02.07.2007 09:23:26	32,5	30	0	0	13	29	17.10.2007 09:20:08	55,0	25	0	0	13
8	04.07.2007 09:22:26	32,5	30	0	0	9	30	22.10.2007 09:26:55	55,0	25	0	0	12
9	09.07.2007 09:24:43	40,0	25	0	0	12	31	29.10.2007 09:23:19	57,5	26	0	0	13
10	11.07.2007 09:22:12	42,5	25	0	0	12	32	31.10.2007 09:24:50	57,5	26	0	0	13
11	16.07.2007 09:23:47	45,0	25	0	0	14	33	05.11.2007 09:24:43	57,5	25	0	0	13
12	18.07.2007 09:26:40	47,5	25	0	0	13	34	07.11.2007 09:32:44	57,5	25	0	0	13
13	06.08.2007 09:25:14	47,5	25	0	0	13	35	12.11.2007 09:24:47	57,5	25	0	0	13
14	08.08.2007 09:26:54	47,5	25	0	0	13	36	09.11.2007 09:22:02	57,5	25	0	0	13
15	13.08.2007 09:21:32	42,5	25	0	1	12	37	19.11.2007 09:22:37	57,5	25	0	0	13
16	15.08.2007 09:24:33	42,5	25	1	1	12	38	21.11.2007 09:26:00	57,5	25	0	0	13
17	20.08.2007 09:20:43	45,0	25	0	0	12	39	10.12.2007 09:24:04	52,5	25	0	0	13
18	22.08.2007 09:23:06	47,5	25	0	0	13	40	12.12.2007 09:23:50	52,5	25	0	0	13
19	27.08.2007 09:20:25	47,5	25	0	0	12	41	17.12.2007 09:23:06	52,5	25	0	0	13
20	29.08.2007 09:17:36	47,5	25	0	0	12	42	19.12.2007 09:34:39	52,5	25	0	0	13
21	03.09.2007 09:21:53	50,0	25	0	0	13	43	02.01.2008 09:23:49	50,0	25	0	0	13
22	05.09.2007 09:22:29	50,0	25	0	0	12	44	07.01.2008 09:23:44	52,5	25	0	0	13