

MUTMUSKELTRAININGSPLAN

| 1. Tag | 2. Tag | 3. Tag | 4. Tag | 5. Tag | 6. Tag | 7. Tag |
|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
| | | | | | | |
| 8. Tag | 9. Tag | 10. Tag | 11. Tag | 12. Tag | 13. Tag | 14. Tag |
| | | | | | | |
| 15. Tag | 16. Tag | 17. Tag | 18. Tag | 19. Tag | 20. Tag | 21. Tag |
| | | | | | | |
| 22. Tag | 23. Tag | 24. Tag | 25. Tag | 26. Tag | 27. Tag | 28. Tag |
| | | | | | | |