

Messprotokoll Maximalkraft

Spielername	Körpergewicht [kg]		Bankdrücken	Tiefkniebeuge	Kreuzheben	Vorg. Rudern
		Wiederholungen				
		Last				
		1-RM				
		rel. 1-RM				
		Wiederholungen				
		Last				
		1-RM				
		rel. 1-RM				
		Wiederholungen				
		Last				
		1-RM				
		rel. 1-RM				
		Wiederholungen				
		Last				
		1-RM				
		rel. 1-RM				
		Wiederholungen				
		Last				
		1-RM				
		rel. 1-RM				