

Messprotokoll Maximalkraft

Name	Körpergewicht [kg]		Bankdrücken	Frontkniebeuge	Kreuzheben	Kraftumsetzen
		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				