-							Training Step	1-2.xls [	Kompat	tibilitätsmodu	ıs] - Microsot	ft Excel Vie	ewer				- 0	X
	Start																0.	x
			Kopie	ren S	Suche arbeit	en Geh zu	einrichte	Seite Druckbereich einrichten ·										
1000	A	В	0		D	E	F	G		Fenster H	, 	-	J	К	L M	N	0	F -
92 93 94 95 96 97 98 99		Body Weight so 8 + 101bs	quats	2	×	10	Repa Repa Protéïne Fruits Légumes Céréales Lait Gras	IS		1						Repas Protéïne Fruits Légumes Céréales Lait Gras Eau		¥
100 101 102 103 104 105 106 107		Floor mount: Climbers 30 sec		2	×	30	Eau Repa Protéïne Fruits Légumes Céréales Lait Gras	15		2						Repas Protéïne Fruits Légumes Céréales Lait Gras Eau		
108 109 110 111 112 113 114 115	l.J.	Walking Lung 8 + 10lbs	jes	2	×	10	Eau Repa Protéïne Fruits Légumes Céréales Lait Gras	15		3						Repas Protéïne Fruits Légumes Céréales Lait Gras Eau		
116 117 118 119 120 121 122 123		Pushups 10		2	×	10	Eau Repa Protéïne Fruits Légumes Céréales Lait Gras	15		4						Repas Protéïne Fruits Légumes Céréales Lait Gras Eau		
124 125 126 127 128 129 130	hik	Step-ups 8 + 10lbs		2	×	10	Eau Repa Protéïne Fruits Légumes Céréales Lait Gras	15		5						Repas Protéïne Fruits Légumes Céréales Lait Gras Eau		
132		ABS TRAINING					Eau			2								
133 134 135 136 137 138 139	11	Lying leg thru: 2 X 5	sts	2	×	5	Rep:			1						Repas Protéïne Fruits Légumes Céréales Lait Gras		
14 4	, summer ,										1 4						<b>U</b> (	
Berei	it				_		-							- 4		68 % 😑		•

## So it looks in LibO

10. V/ V	ning Step 1-2.xls - L	S. Maria	1												
Datei	Bearbeiten Ansici	ht <u>E</u> infügen <u>F</u> orr				Fenster Hilf	e		_		_				
	• 🕒 🗔 🛛 🛛	🦻 🔚 🔝	BBC	ABC	1 26 [	) 🗋 🍰 🗠	- 1	🔌 🔹 🚮 🔓 🖏	1 💣 🚺	- 🗞 🔷 🖻	) 🖻 🤇				-
	🔦 🔹 Standard	-	0 %	-		🎝 🛄   🐮	÷.	<b>-</b>	IP +		_				
	Standard		0 /0		-		<b>w</b>		· ·						
B116	•	$f \otimes \Sigma = P u$	ushup	s 10											
		J** <b>Z</b>			-		6								0
91	A Réchauffement	B Vélo – Elliptique 5 min	C	D	E	F	G	Н	I		J	K	L M	N	0
92 93 94 94 95 96 97 97 98 99 99 100 101 102 103 104 105 106 107 103 104 105 106 107 108 109 110 111 1112 1112 1112 1112 1112 11						Repas		1						Repas	
93						Repas Protéine		1						Protéine Fruits	
95		Rody Weight squats	23	1.20	10	Fruits								Légumes	
96		8 + 10lbs	z	×	10	Légumes	, ,							Céréales	
9/	1152					Céréales Lait	si							Lait Gras	
90	* area					Gras								Eau	_
100	0.02					Eau								Repas	
101	GET					Repas Protéine		2						Protéi ne Fruits	
102	10450					Fruits								Légumes	_
104	2	Floor mountain Climbers 30 sec	z	×	00	Légumes								Céréales	
105	Ci					Céréales	8 - S							Lait	
106	16An					Lait Gras	, ,							Gras	
10/	2 2			100		Eau	81 - 3							Repas	
109	13					Repas		3						Proteine	
110	1 m					Protéine								Fruits	
111		Walking Lunges	2	x	10	Fruits	á - 1							Légumes	
112	7	8 + 10lbs				Légumes Céréales	; -;							Céréales Lait	
114	1.57					Lait	2							Gras	
115	200 ° C.		-	-		Gras								Eau	
116						Eau								Repas	
11/						Repas Protéine		4						Protéi ne Fruits	-
119		Pushups	12500			Fruits								Légumes	-
120		10	2	X	10	Légumes								Céréales	
121						Céréales	i i							Lait	
122						Lait Gras	<del>; </del>							Gras	
124			•			Eau	2							Repas	
125						Repas		5						Proteine	
126	2 6 2					Protéine	, <u> </u>							Fruits	
12/		Step-ups	2	x	10	Fruits Légumes	81 - 1							Légumes Céréales	
129	PTTS	8 + 10lbs				Céréales	1							Lait	
130	1 4 4 14					Lait								Gras	
131	~ = = =					Gras	á á							Eau	
132	8	ABS TRAINING	1			Eau Repas		1						Repas	
						TVEpas			11					Protéine	
	Janvier	-							• [] •		1 11				Þ
₽\$ .		⊂ <b>T</b> ©   ♦	• 🔘	• ¢	-> • □		• 5			• • • • •		12.402 - 12.000	1000		
		Pag	geStyle	e_Jan	vier					0,62 / 573,31	3E 3	3,67 x 36,	,20 😔	0	- 🕀 68%