8-WOCHEN TRAININGSTAGEBUCH

Deine Fitness-Reise im Blick

Kostenlos zum Ausdrucken von myebooksbuy.com

Wörter, die ich mir merke

"Regenerationstage gehören zum Plan, sie sind keine Pause."

"Jede Wiederholung, die du nicht auslässt, macht dich stärker."

"Fitness ist kein Ziel, das man erreicht; es ist ein tägliches Gespräch mit deinem Körper."

Woche 1

Tag	Trainingstyp	Sätze/ Wiederholungen	Dauer	Notizen
Mo				
Di				
Mi				
Do				
Fr				
Sa				
So				

Wochenziel:

Wie ich mich gefühlt habe:

Woche 2

Tag	Trainingstyp	Sätze/ Wiederholungen	Dauer	Notizen
Mo				
Di				
Mi				
Do				
Fr				
Sa				
So				

Wochenziel:

Wie ich mich gefühlt habe:

Woche 3

Tag	Trainingstyp	Sätze/ Wiederholungen	Dauer	Notizen
Mo				
Di				
Mi				
Do				
Fr				
Sa				
So				

Wochenziel:

Wie ich mich gefühlt habe:

Woche 4

Tag	Trainingstyp	Sätze/ Wiederholungen	Dauer	Notizen
Mo				
Di				
Mi				
Do				
Fr				
Sa				
So				

Wochenziel:

Wie ich mich gefühlt habe:

Woche 5

Tag	Trainingstyp	Sätze/ Wiederholungen	Dauer	Notizen
Mo				
Di				
Mi				
Do				
Fr				
Sa				
So				

Wochenziel:

Wie ich mich gefühlt habe:

Woche 6

Tag	Trainingstyp	Sätze/ Wiederholungen	Dauer	Notizen
Mo				
Di				
Mi				
Do				
Fr				
Sa				
So				

Wochenziel:

Wie ich mich gefühlt habe:

Woche 7

Tag	Trainingstyp	Sätze/ Wiederholungen	Dauer	Notizen
Mo				
Di				
Mi				
Do				
Fr				
Sa				
So				

Wochenziel:

Wie ich mich gefühlt habe:

Woche 8

Tag	Trainingstyp	Sätze/ Wiederholungen	Dauer	Notizen
Mo				
Di				
Mi				
Do				
Fr				
Sa				
So				

Wochenziel:

Wie ich mich gefühlt habe:

Über diesen Ausdruck

8-WOCHEN TRAININGSTAGEBUCH

Kostenlos zum Ausdrucken von myebooksbuy.com

Drucke so viele Kopien, wie du möchtest – für dich, deine Familie oder den Unterricht.

Bitte nicht weiterverkaufen.

Mehr kostenlose Tagebücher und Planer: myebooksbuy.com/free-resources