KRAFTTRAININGSTAGEBUCH

Deine Fitness-Reise im Blick

Kostenlos zum Ausdrucken von myebooksbuy.com

Wörter, die ich mir merke

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

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

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

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

KRAFTTRAININGSTAGEBUCH

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