

# Trainingstagebuch



Name \_\_\_\_\_

Woche Nr \_\_\_\_\_

	Montag						Dienstag						Mittwoch						Donnerstag						Freitag						Samstag						Sonntag					
Minuten	10	20	30	40	50	60	10	20	30	40	50	60	10	20	30	40	50	60	10	20	30	40	50	60	10	20	30	40	50	60	10	20	30	40	50	60	10	20	30	40	50	60
<b>Sport</b>																																										
<u>Laufen</u>																																										
<i>gemütlich</i>																																										
<i>zügig</i>																																										
<u>Jogging</u>																																										
<i>gemütlich</i>																																										
<i>zügig</i>																																										
Badmitnon																																										
Fussball																																										
Unihockey																																										
Basketball																																										
Schwimmen																																										
andere																																										
Krafttraining																																										
Rumpfstabi																																										
Kraftraum																																										
Total/Tag																																										
Total/Woche																																										

Bemerkungen





