

Monatsanfang:

Wie fit bin ich? 1 2 3 4 5 6 (Schulnoten)

Körpergewicht:

Mein Trainingsziel:

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
 1	2	3	4	5	6	7
 8	9	10	11	12	13	14
 15	16	17	18	19	20	Frohe Ostern 21
 22	23	24	25	26	27	28
 29	30	<p>Fülle Deinen Trainingsplan selbst mit Leben! Ziel muss sein: insgesamt 2 x Krafttraining und mind. 75 min Ausdauertraining / Woche Beispiel: Montag und Donnerstag Krafttraining; Dienstag, Mittwoch, Freitag je 30 min Ausdauertraining</p>				