





## 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

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Monatsanfang: Wie fit bin ich? 1 2 3 4 5 6 (Schulnoten) Körpergewicht: Mein Trainingsziel:		Tag der Arbeit				
 6	7	1	2	3	4	5
 11	13	8	9	10	11	12
 19	21	14	15	16	17	18
 27	28	22	23	24	25	26
		29	Christi Himmelfahrt 30	31		