





Monatsanfang:

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

Körpergewicht:

Mein Trainingsziel:

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
2	3	4	5	6	7	1 8
 9	10	11	12	13	14	15
 16	17	18	19	20	21	22
 23	24	25	26	27	28	29
 29	<p><b>Fülle Deinen Trainingsplan selbst mit Leben!</b>            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>					