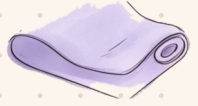




Mein Trainingsplan



Monat: _____

Ziel: _____

Wochenplan

Tag	Workout	Dauer	
Montag			☐
Dienstag			☐
Mittwoch			☐
Donnerstag			☐
Freitag			☐
Samstag			☐
Sonntag			☐

Meine Übungen

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Fortschritt

	Start	Ende
Gewicht		
Taille		
Hüfte		

Wasser pro Tag

