

TRAININGSTAGEBUCH

vom _____ bis _____

Name: _____

	Sportart (Kraft-Workout, Joggen, Spaziergang, Fahrrad, Yoga, ...)	Dauer (in Minuten)	Ort (zu Hause, Wald, ...)	Partner/in? (allein, Geschwister, Eltern, ...)
MONTAG				
DIENSTAG				
MITTWOCH				
DONNERSTAG				
FREITAG				
SAMSTAG				
SONNTAG				