







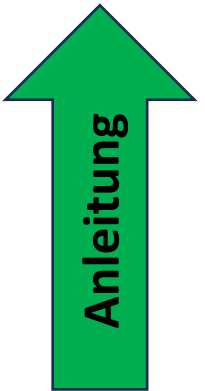


Fitnessgerät	Anzahl Durchgänge/EH	Einh- je Woche	Durchgänge				Durchgänge				Durchgänge				Durchgänge			
			Datum	D1	D2	D3	Datum	D1	D2	D3	Datum	D1	D2	D3	Datum	D1	D2	D3
Crosstrainer 	1																	
	2																	
	3																	
Kraftstation 	1																	
	2																	
	3																	
Beinpresse 	1																	
	2																	
	3																	
Brustpresse 	1																	
	2																	
	3																	
Ruderbank 	1																	
	2																	
	3																	
Barren 	1																	
	2																	
	3																	
Balancierbalken 	1																	
	2																	
	3																	
Calitsthenics 	1																	
	2																	
	3																	



Ausfüllhinweise:



Werte, wie z.B. die Anzahl der durchgeführten Übungen, bei max. 3 Durchgängen je Gerät - ca. 1 Min Pause nach einem Durchgang
Tagesdatum der jeweiligen Woche eintragen (bei max 3 EH je Woche)

Anzahl Einheiten (1 bis 3) je Woche