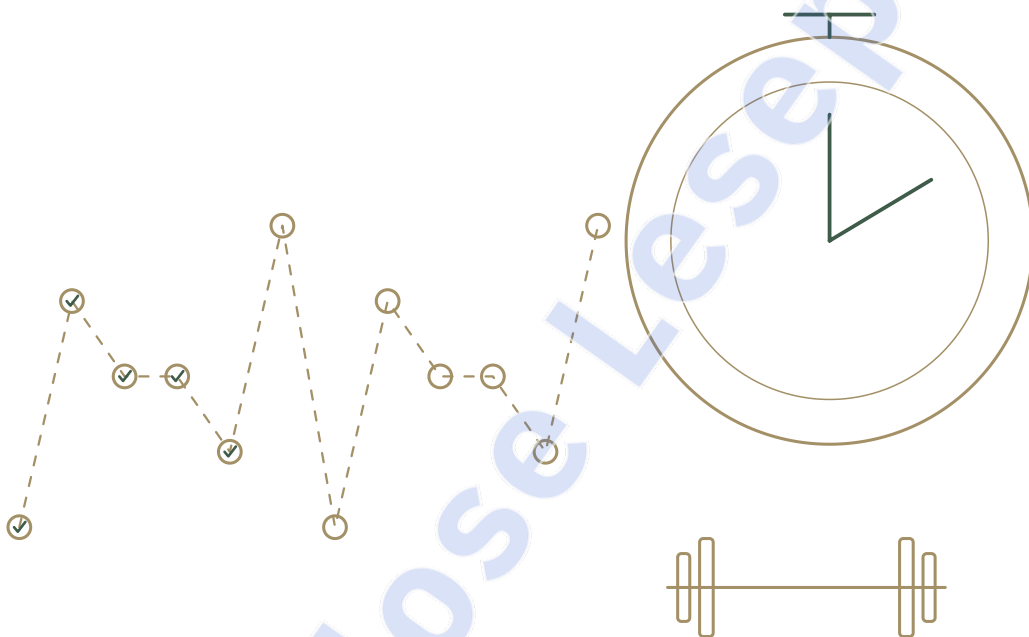




Mein Einheiten-Tagebuch

12 Wochen, um Gehen, Laufen und Einheiten im
Fitnessstudio festzuhalten, in Ihrem eigenen Tempo



Name: _____

Beginn: _____

Druckversion · A4

➤ Meine typische Woche

Notieren Sie Tag für Tag, was in Ihrem Leben möglich ist. Das ist keine Verpflichtung.

Tag	Mögliche Tageszeit	Art der Einheit	Mögliche Dauer (Min.)	Ruhetag
Montag				☐
Dienstag				☐
Mittwoch				☐
Donnerstag				☐
Freitag				☐
Samstag				☐
Sonntag				☐

Was meinen Rhythmus verändern kann (Arbeit, Familie, Fastenperiode, Feiertag, Reise):

DIE 12 WOCHEN

➤ Woche 1

Eine Seite pro Woche. Notieren Sie, was geschehen ist, ohne etwas von der nächsten zu erwarten.

Haken Sie das Kästchen des Tages ab und ergänzen Sie, was Sie möchten. Eine leere Zeile ist eine leere Zeile, kein Versäumnis.

Vom: _____ Bis: _____

☐ Flexible Woche

Tag	Einheit erledigt	Typ		Dauer (Min.)	Strecke (km)	Empfinden von 1 bis 5	Ruhe
Montag	☐	☐ Gehen ☐ Fitnessstudio	☐ Laufen ☐ Andere			① ② ③ ④ ⑤	☐
Dienstag	☐	☐ Gehen ☐ Fitnessstudio	☐ Laufen ☐ Andere			① ② ③ ④ ⑤	☐
Mittwoch	☐	☐ Gehen ☐ Fitnessstudio	☐ Laufen ☐ Andere			① ② ③ ④ ⑤	☐
Donnerstag	☐	☐ Gehen ☐ Fitnessstudio	☐ Laufen ☐ Andere			① ② ③ ④ ⑤	☐
Freitag	☐	☐ Gehen ☐ Fitnessstudio	☐ Laufen ☐ Andere			① ② ③ ④ ⑤	☐
Samstag	☐	☐ Gehen ☐ Fitnessstudio	☐ Laufen ☐ Andere			① ② ③ ④ ⑤	☐
Sonntag	☐	☐ Gehen ☐ Fitnessstudio	☐ Laufen ☐ Andere			① ② ③ ④ ⑤	☐

Anzahl der Einheiten: _____ Gesamtdauer (Min.): _____

Gesamtstrecke (km): _____

Was in dieser Woche gut lief:

Was ich ändern, wenn ich möchte:

Einheitenblatt Fitnessstudio

Schreiben Sie die Namen der Übungen in eigenen Worten. Die Zahlen sind die, die Sie tatsächlich verwendet haben.

Datum: _____ Woche: _____

Ort: _____ Dauer (Min.): _____

Übung	Sätze	Wiederholungen	Last (kg)	Notiz

Empfinden

1

Sehr leicht

2

Leicht

3

Mittel

4

Schwer

5

Sehr schwer

➤ Rückblick auf die Wochen 1 bis 4

Alle 4 Wochen ein Rückblick. Schauen Sie zurück, ohne zu urteilen: Sie halten fest, Sie bewerten sich nicht. Gehen Sie Ihre Wochenseiten durch und übertragen Sie die Zahlen. Keine Zahl muss erreicht werden.

Woche	Einheiten	Gesamtdauer (Min.)	Gesamtstrecke (km)	Flexible Woche
Woche 1				☐
Woche 2				☐
Woche 3				☐
Woche 4				☐

Einheiten insgesamt: _____ Gesamtdauer (Min.): _____

Was mir gefallen hat:

Was mich gestört hat oder nicht funktioniert hat:

Was ich behalte, was ich ändere:

electronarium

Mein Einheiten-Tagebuch —
Trainingstagebuch für 12 Wochen (Gehen,
Laufen, Fitnessstudio), PDF zum
Ausdrucken

**Vollversion auf
electronarium.com**

Diese Leseprobe zeigt 5 von 30 Seiten.

Die vollständige Datei steht nach dem Kauf sofort zum
Download bereit.