

Trainingstagebuch Name: _____

Woche _____ vom _____ bis _____ 2020

Druckt euch diese Seite für jede Woche neu aus und heftet die Seiten in einem Schnellhefter ab.

(Nr. (z.B. 1, 2 etc.)

Tag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Aktivität z.B. Albas tägliche Sportstunde 1 / Laufen / Yoga with Adrien 3 etc.							
Dauer							
Fähigkeit (Kraft / Ausdauer / Beweglichkeit/ Koordination)							
Bewertung gibt an, ob euch das Training leicht/mittel/schwer gefallen ist							
Bemerkung hier ist Platz für weitere Notizen							