Trainingsprotokoll

Datum _____

Training _____ **Dauer** _____

Energie ○ ○ ○ ○ ○ **Körpergewicht** _____

Übung	Sätze	Wdh.	Gewicht	Notizen

Cardio

Aktivität _____ **Strecke** _____

Zeit _____ **Puls** _____

Notizen

_____

_____