



# Fitness Tagebuch

Woche: .....

## Cardio

## Kraft

subjektives  
Empfinden

Strecke

Dauer

Aktivität

subjektives  
Empfinden

Gewichte

Strecke

Dauer

Aktivität

|            |  |  |  |  |
|------------|--|--|--|--|
| Montag     |  |  |  |  |
| Dienstag   |  |  |  |  |
| Mittwoch   |  |  |  |  |
| Donnerstag |  |  |  |  |
| Freitag    |  |  |  |  |
| Samstag    |  |  |  |  |
| Sonntag    |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |