

# Mein Trainingstagebuch

Name: \_\_\_\_\_

Klasse: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_

Übung	Zeit oder Durchgang	Wiederholungen	Besondere Bemerkungen	Belastung (Kreuze an!)

Datum: \_\_\_\_\_

Übung	Zeit oder Durchgang	Wiederholungen	Besondere Bemerkungen	Belastung (Kreuze an!)

Datum: \_\_\_\_\_

Übung	Zeit oder Durchgang	Wiederholungen	Besondere Bemerkungen	Belastung (Kreuze an!)