

Meine HOMEX Trainingsagenda

Trainingswoche: _____

Woche vom: _____

Trainingszeit: vor Frühstück nach / vor Mittagessen nach / vor Abendessen nach

Mein Wochenziel: _____

Meine Wochenbelohnung: _____

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
	Rumpf	Beine	Arme	Rumpf	Beine	Arme	frei
Aufwärmen							
Anzahl Kraftübungen							
Dehnen							
Wie war das Training?	<input type="checkbox"/> zu einfach <input type="checkbox"/> gut <input type="checkbox"/> zu anstrengend <input type="checkbox"/> nicht geturnt <input type="checkbox"/> Anderes*	<input type="checkbox"/> zu einfach <input type="checkbox"/> gut <input type="checkbox"/> zu anstrengend <input type="checkbox"/> nicht geturnt <input type="checkbox"/> Anderes*	<input type="checkbox"/> zu einfach <input type="checkbox"/> gut <input type="checkbox"/> zu anstrengend <input type="checkbox"/> nicht geturnt <input type="checkbox"/> Anderes*	<input type="checkbox"/> zu einfach <input type="checkbox"/> gut <input type="checkbox"/> zu anstrengend <input type="checkbox"/> nicht geturnt <input type="checkbox"/> Anderes*	<input type="checkbox"/> zu einfach <input type="checkbox"/> gut <input type="checkbox"/> zu anstrengend <input type="checkbox"/> nicht geturnt <input type="checkbox"/> Anderes*	<input type="checkbox"/> zu einfach <input type="checkbox"/> gut <input type="checkbox"/> zu anstrengend <input type="checkbox"/> nicht geturnt <input type="checkbox"/> Anderes*	

Wochenrückblick

Ziel erreicht? ja / nein

Belohnung erhalten? ja / nein

Gut war und speziell gut gelungen ist mir:

Nicht so gut war:

Inspiration und Anpassungsideen für die nächste Woche:

* Anderes, das ich für diese Woche festhalten möchte: