SHAPE-BLOG | KOSTENLOSE VORLAGE

Dein Training auf einen Blick

Ausdrucken, eintragen, beim nächsten Training vergleichen.

Datum: _____ Einheit / Trainingsort: _____

Krafttraining

Übung	Sätze	Wdh. je Satz	Gewicht (kg)

Cardio

Gerät / Bewegungsart	Dauer (Min.)	Stufe / Notiz

Deine Notiz fürs nächste Mal

Was lief gut? Was möchtest du beim nächsten Mal festhalten?

Du möchtest digital dokumentieren? Sammys Fitness bietet ein kostenloses Trainingstagebuch. Joule Premium ist optional. shape-blog.de/fitness-app/

Der Download ist frei zugänglich. Ein Newsletter-Abonnement ist freiwillig und separat: shape-blog.de/newsletter/. Deine Einträge in diesem Ausdruck werden nicht an Shape-Blog übermittelt.