

Gesundheits-Trainingsplan

Woche: KW

Ziele:

- 1. Abhärtung
- 2. ...
-

Maßnahme:

Halbbad
...

Gewicht (kg): 74 kg
Puls (Ruhe) 72 bpm
Atemfrequenz 12 / min.

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<u>Wasser</u>							
<u>Ernährung</u>							
<u>Bewegung</u>							
<u>Kräuter</u>							
<u>Lebensordnung</u>							
<u>Punktzahl</u>	0	0	0	0	0	0	0

gesamt

Ergebnisse / Notizen:
