

Trainingstag

Datum

MO

DI

MI

DO

FR

SA

SO

Übungen		1	2	3	4	5	6
	kg						
	X						
	kg						
	X						
	kg						
	X						
	kg						
	X						
	kg						
	X						
	kg						
	X						
	kg						
	X						
	kg						
	X						
Notizen	Cardio						
	Gewicht						
	Zustand						

Ergebnisse

Trainingsdauer mit Trainingstagen	vom		bis zum	
Körpergewicht				
Fortschritte bei den Körpermaßen				
Armumfang				
Brustumfang				
Taillenumfang				
Oberschenkelumfang				
Wadenumfang				

Fortschritte beim Muskeltraining		
Brust		
Beine & Po		
Rücken		
Bizeps & Trizeps		
Schultern		
Bauch		

Notizen