

START NOW!

**TRAININGS-
TAGEBUCH**

riva

TRAININGSWORLD.COM

© des Titels "Trainingsworld Tagebuch" (ISBN 978-3-7423-0195-0) 2017 by riva Verlag,
Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.rivaverlag.de

START NOW!

NAME: _____

ADRESSE: _____

E-MAIL: _____

TELEFON: _____

*Wenn du aufgeben willst, denk daran,
warum du angefangen hast!*

PERSÖNLICHE INFORMATIONEN:

Alter

Notizen, Ziele

Körpergewicht

*Body-Mass-Index (BMI =
Gewicht in kg : (Größe in m)²)*

Körperfettanteil in %

Halsumfang

Brustumfang

Oberarmumfang

Unterarmumfang

Taillenumfang

Hüftumfang

Oberschenkelumfang

Wadenumfang

ART DES WORKOUTS:

Trainingsort/-partner:	Tagesform: <input type="checkbox"/> stark <input type="checkbox"/> mittel <input type="checkbox"/> schwach	Cardio (Art, Distanz, Zeit):	Warm-up (Art, Min.):
			Cool-down (Art, Min.):

Übung:

		Satz 1	Satz 2	Satz 3	Satz 4	Satz 5
1	GW WH					
2	GW WH					
3	GW WH					
4	GW WH					
5	GW WH					
6	GW WH					
7	GW WH					
8	GW WH					
9	GW WH					
10	GW WH					

GW: Gewicht, WH: Wiederholungen

NOTIZEN (DAS WAR HEUTE GUT/SCHLECHT):

TRAININGSFortschritt:

	Datum:	Datum:	Datum:	Datum:	Datum:
<i>Körpergewicht</i>					
<i>Body-Mass-Index (BMI)</i>					
<i>Körperfettanteil in %</i>					
<i>Halsumfang</i>					
<i>Brustumfang</i>					
<i>Oberarmumfang</i>					
<i>Unterarmumfang</i>					
<i>Taillenumfang</i>					
<i>Hüftumfang</i>					
<i>Oberschenkelumfang</i>					
<i>Wadenumfang</i>					

Notizen, Ziele

