

# 2-Wochen-Trainingsprotokoll

Name:

Monat:  Jahr: 20



Datum	Sportart	Zeit Minuten	Trainingsinhalte Methode; Serien, Wiederholungen; Puls (ggf. Durchschnitt, Maxima u.a.)	persönliches Befinden bitte ankreuzen	Bemerkungen	Ruhepuls gut: morgens Schläge pro Min.
Mo				☺+ ☺ ☹ ☹		
Di				☺+ ☺ ☹ ☹		
Mi				☺+ ☺ ☹ ☹		
Do				☺+ ☺ ☹ ☹		
Fr				☺+ ☺ ☹ ☹		
Sa				☺+ ☺ ☹ ☹		
So				☺+ ☺ ☹ ☹		
	Einheiten gesamt	Zeit gesamt	..... Gewicht in kg ..... fettfreie Masse (Muskulatur) in kg	..... Körperfett in % ..... Körperwasser in %	..... Körperfett absolut in kg ..... Körperwasser absolut in l	
Mo				☺+ ☺ ☹ ☹		
Di				☺+ ☺ ☹ ☹		
Mi				☺+ ☺ ☹ ☹		
Do				☺+ ☺ ☹ ☹		
Fr				☺+ ☺ ☹ ☹		
Sa				☺+ ☺ ☹ ☹		
So				☺+ ☺ ☹ ☹		
	Einheiten gesamt	Zeit gesamt	..... Gewicht in kg ..... fettfreie Masse (Muskulatur) in kg	..... Körperfett in % ..... Körperwasser in %	..... Körperfett absolut in kg ..... Körperwasser absolut in l	

**personal sports**  
Inhaber: Frieder Uflacker  
Am Steinsgraben 19  
37085 Göttingen

**Telefon**  
0551 - 99 52 414  
**Fax**  
0551 - 70 70 140

**Email**  
kontakt@personal-sports.info  
**Internet**  
www.personal-sports.info

**Bankverbindung**  
Sparkasse Göttingen  
BLZ 260 500 01  
Kto.-Nr. 144 402

**Steuernummer**  
2014511602