Trainingstagebuch



Name: Max Mustermann Woche: von 01.08. bis 07.08.

Meine Trainingsziele: Schmerzfrei Wandern/ Sicherheit beim Gehen/ Fußkrämpfen vorbeugen

Datum	Übungen und Wiederholungszahl	Kommentar	
XX.YY.XX	Grundhaltung (12x), Fersenlot (8x), Zehenwinken (10x),	Übungen sind leicht gefallen; ohne Schmerzen	
	Beispielvariante! Blankoformular zum Ausdruck auf Seite 2!		

Trainingstagebuch

PROFUNDUS TRAINING

Name:	Woche: von	bis
Meine Trainingsziele:		

Datum	Übungen und Wiederholungszahl	Kommentar