

Tag

Datum



MEIN WORKOUT DES TAGES:

Dauer/Distanz:

Satz 1: ___ Wiederholungen Satz 2: ___ Wiederholungen Satz 3: ___ Wiederholungen



Entspannung:

WORKOUT PLUS

Aufwärmen:

Rücken:

Bauch:

Po/Beine/Hüfte:

Brust/Schultern/Arme:

Dehnen/Mobilisieren:

BEWEGUNG IM ALLTAG

zu Fuß (Minuten) 5 10 20 ≥30

Rad (Minuten) 5 10 20 ≥30

Schritte (in Tausend) 1K 2K 3K 4K 5K 6K 7K 8K 9K 10K+

GETRÄNKE

Gläser à 250 ml



MANTRA DES TAGES

.....

Ich beginne jeden Tag mit
einem Lächeln und genieße
jede Sekunde meines Lebens.