

# Meine HOMEX Trainingsagenda

Trainingswoche: \_\_\_\_\_

Woche vom: \_\_\_\_\_

Trainingszeit: vor  Frühstück  nach /  vor  Mittagessen  nach / vor  Abendessen  nach

Mein Wochenziel: \_\_\_\_\_

Meine Wochenbelohnung: \_\_\_\_\_

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
	Rumpf	Beine	Arme	Rumpf	Beine	Arme	frei
Aufwärmen							
Anzahl Kraftübungen							
Dehnen							
Wie war das Training?	<input type="checkbox"/> zu einfach <input type="checkbox"/> gut <input type="checkbox"/> zu anstrengend <input type="checkbox"/> nicht geturnt <input type="checkbox"/> Anderes*	<input type="checkbox"/> zu einfach <input type="checkbox"/> gut <input type="checkbox"/> zu anstrengend <input type="checkbox"/> nicht geturnt <input type="checkbox"/> Anderes*	<input type="checkbox"/> zu einfach <input type="checkbox"/> gut <input type="checkbox"/> zu anstrengend <input type="checkbox"/> nicht geturnt <input type="checkbox"/> Anderes*	<input type="checkbox"/> zu einfach <input type="checkbox"/> gut <input type="checkbox"/> zu anstrengend <input type="checkbox"/> nicht geturnt <input type="checkbox"/> Anderes*	<input type="checkbox"/> zu einfach <input type="checkbox"/> gut <input type="checkbox"/> zu anstrengend <input type="checkbox"/> nicht geturnt <input type="checkbox"/> Anderes*	<input type="checkbox"/> zu einfach <input type="checkbox"/> gut <input type="checkbox"/> zu anstrengend <input type="checkbox"/> nicht geturnt <input type="checkbox"/> Anderes*	

## Wochenrückblick

Ziel erreicht? ja / nein

Belohnung erhalten? ja / nein

Gut war und speziell gut gelungen ist mir:

Nicht so gut war:

Inspiration und Anpassungsideen für die nächste Woche:

\* Anderes, das ich für diese Woche festhalten möchte: