

Kontrolle für das Heimtraining

von: _____

(Vorname Name)

Bitte JEDEN Trainingstag abhaken und zur Wiedereröffnung bei einem Studiotrainer abgeben – alle Teilnehmer bekommen eine Belohnung! Späteste Abgabe bitte 14 Tage nach der Wiedereröffnung.

Als Training gilt: Durchführung eines unserer Heimprogramme, Teilnahme an dem täglichen Workout oder Ausdauertraining im Freien!

1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36

Viel Spaß und seid fleißig!