Trainingstagebuch						
Woche						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
☺ 😐 ☹	☺ 😐 ☹	☺ 😐 ☹	☺ 😐 ☹	☺ 😐 ☹	☺ 😐 ☹	☺ 😐 ☹
Woche						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
☺ 😐 ☹	☺ 😐 ☹	☺ 😐 ☹	☺ 😐 ☹	☺ 😐 ☹	☺ 😐 ☹	☺ 😐 ☹
Woche						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
☺ 😐 ☹	☺ 😐 ☹	☺ 😐 ☹	☺ 😐 ☹	☺ 😐 ☹	☺ 😐 ☹	☺ 😐 ☹
Woche						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
☺ 😐 ☹	☺ 😐 ☹	☺ 😐 ☹	☺ 😐 ☹	☺ 😐 ☹	☺ 😐 ☹	☺ 😐 ☹

Trainingstagebuch						
Woche						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
☺ 😐 ☹	☺ 😐 ☹	☺ 😐 ☹	☺ 😐 ☹	☺ 😐 ☹	☺ 😐 ☹	☺ 😐 ☹
Woche						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
☺ 😐 ☹	☺ 😐 ☹	☺ 😐 ☹	☺ 😐 ☹	☺ 😐 ☹	☺ 😐 ☹	☺ 😐 ☹
Woche						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
☺ 😐 ☹	☺ 😐 ☹	☺ 😐 ☹	☺ 😐 ☹	☺ 😐 ☹	☺ 😐 ☹	☺ 😐 ☹
Woche						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
☺ 😐 ☹	☺ 😐 ☹	☺ 😐 ☹	☺ 😐 ☹	☺ 😐 ☹	☺ 😐 ☹	☺ 😐 ☹