



Check In

Name:

Woche Nr.:

Gewicht

Start	Vorwoche	Aktuell

Taille

Start	Vorwoche	Aktuell

Krafttraining (mit „X“ markieren)

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag

Cardio/HIIT („C“ für Cardio und /oder „HIIT“ eintragen)

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag

Ernährungsplan nicht erfüllt

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag

Erklärung:

Durchschnittliches Hungergefühl

gar nicht	kaum	Okay/es geht	groß	unerträglich

Verdauung:

schlecht	normal	gut

Überdurchschnittliche Blähungen: ja nein

Durchschnittliches Energielevel

sehr schlecht	schlecht	Okay/es geht	gut	sehr gut

Erklärung:

Durchschnittliche Schlafdauer pro Nacht:

Kraftzuwachs im Vergleich zur Vorwoche: ja nein

Gibt es noch offene Fragen oder Unsicherheiten hinsichtlich deiner Pläne?

Was gefiel dir diese Woche am besten? (Es kann, muss aber nichts mit dem Training oder der Ernährung zu tun haben)

Hättest du etwas besser machen können?

Schrittzählungen der Woche

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag

*Bitte sende deine Fotos in einem separaten Dokument, E-Mail oder Nachricht