

WORKOUT PLAN

WOCHENÜBERSICHT

Montag	Frühstück
	Mittag
	Abend
Dienstag	Frühstück
	Mittag
	Abend
Mittwoch	Frühstück
	Mittag
	Abend
Donnerstag	Frühstück
	Mittag
	Abend
Freitag	Frühstück
	Mittag
	Abend
Samstag	Frühstück
	Mittag
	Abend
Sonntag	Frühstück
	Mittag
	Abend

MOTTO DER WOCHE

WOCHENZIELE

- 1 **ZIEL 1**
- 2 **ZIEL 2**
- 3 **ZIEL 3**

NOTIZEN

CHEAT DAY!

ROUTINEN

M D M D F S S