

Glückstraining - Ausfüllvorlage 10 / 10

Mein Glücks-Trainingsplan

Woche vom _____ bis _____

Mein Trainingspartner: _____

Befülle den Trainingsplan für jeden Tag der Woche mit deinen Trainingseinheiten!

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag

