WEEKLY CHALLENGE PLAN

name:

MO 2.6.	FOCUS	◯ LAUFEN	◯ KRAFTTRAINING	◯ SELFCARE
DI 3.6.	FOCUS	◯ LAUFEN	◯ KRAFTTRAINING	◯ SELFCARE
MI 4.6.	FOCUS	◯ LAUFEN	◯ KRAFTTRAINING	◯ SELFCARE
DO 5.6.	FOCUS	◯ LAUFEN	◯ KRAFTTRAINING	◯ SELFCARE
FR 6.6.	FOCUS	◯ LAUFEN	◯ KRAFTTRAINING	◯ SELFCARE
SA 7.6.	FOCUS	◯ LAUFEN	◯ KRAFTTRAINING	◯ SELFCARE
SO 8.6.	FOCUS	◯ LAUFEN	◯ KRAFTTRAINING	◯ SELFCARE

ZIEL: 3 x Laufen, 2x Kraft, 1x bewusste Selfcare

Mehr geht natürlich immer. ;)

WEEKLY CHALLENGE PLAN

name:

MO 9.6.	FOCUS	◯ LAUFEN	◯ KRAFTTRAINING	◯ SELFCARE
DI 10.6.	FOCUS	◯ LAUFEN	◯ KRAFTTRAINING	◯ SELFCARE
MI 11.6.	FOCUS	◯ LAUFEN	◯ KRAFTTRAINING	◯ SELFCARE
DO 12.6.	FOCUS	◯ LAUFEN	◯ KRAFTTRAINING	◯ SELFCARE
FR 13.6.	FOCUS	◯ LAUFEN	◯ KRAFTTRAINING	◯ SELFCARE
SA 14.6.	FOCUS	◯ LAUFEN	◯ KRAFTTRAINING	◯ SELFCARE
SO 15.6.	FOCUS	◯ LAUFEN	◯ KRAFTTRAINING	◯ SELFCARE

ZIEL: 3 x Laufen, 2x Kraft, 1x bewusste Selfcare

Mehr geht natürlich immer. ;)

WEEKLY CHALLENGE PLAN

name:

MO 16.6.	FOCUS	◯ LAUFEN	◯ KRAFTTRAINING	◯ SELFCARE
DI 17.6.	FOCUS	◯ LAUFEN	◯ KRAFTTRAINING	◯ SELFCARE
MI 18.6.	FOCUS	◯ LAUFEN	◯ KRAFTTRAINING	◯ SELFCARE
DO 19.6.	FOCUS	◯ LAUFEN	◯ KRAFTTRAINING	◯ SELFCARE
FR 20.6.	FOCUS	◯ LAUFEN	◯ KRAFTTRAINING	◯ SELFCARE
SA 21.6.	FOCUS	◯ LAUFEN	◯ KRAFTTRAINING	◯ SELFCARE
SO 22.6.	FOCUS	◯ LAUFEN	◯ KRAFTTRAINING	◯ SELFCARE

ZIEL: 3 x Laufen, 2x Kraft, 1x bewusste Selfcare

Mehr geht natürlich immer. ;)

WEEKLY CHALLENGE PLAN

name:

MO 23.6.	FOCUS	◯ LAUFEN	◯ KRAFTTRAINING	◯ SELFCARE
DI 24.6.	FOCUS	◯ LAUFEN	◯ KRAFTTRAINING	◯ SELFCARE
MI 25.6.	FOCUS	◯ LAUFEN	◯ KRAFTTRAINING	◯ SELFCARE
DO 26.6.	FOCUS	◯ LAUFEN	◯ KRAFTTRAINING	◯ SELFCARE
FR 27.6.	FOCUS	◯ LAUFEN	◯ KRAFTTRAINING	◯ SELFCARE
SA 28.6.	FOCUS	◯ LAUFEN	◯ KRAFTTRAINING	◯ SELFCARE
SO 29.6.	FOCUS	◯ LAUFEN	◯ KRAFTTRAINING	◯ SELFCARE

ZIEL: 3 x Laufen, 2x Kraft, 1x bewusste Selfcare

Mehr geht natürlich immer. ;)

WEEKLY CHALLENGE PLAN

name:

	FOCUS ◯ LAUFEN ◯ KRAFTTRAINING ◯ SELFCARE
MO 30.6.	Bonustag ;) - heute kannst du die Challenge beenden. :)

AUSWERTUNG:

ANZAHL DER LÄUFE GESAMT:

ANZAHL KRAFTTRAINING GESAMT:

ANZAHL SELFCARE MOMENTS:

WOCHE MIT DER HÖCHSTEN AKTIVITÄT

◯ WOCHE 1 ◯ WOCHE 2 ◯ WOCHE 3 ◯ WOCHE 4

DURCHSCHNITTLICHE LAUFDAUER (OPT.):

WIE FÜHLST DU DICH JETZT - IM VERGLEICH ZUM START?

IN WELCHER STIMMUNG BIST DU IN WOCHE 4 GELAUFEN?

◯ NUR FÜR DEN LOSTOPF ◯ JETZT ERST RECHT ◯ LOVE MY LIFE ◯ NIE WIEDER BURPEES

WELCHER TEIL DER CHALLENGE WAR DEIN HIGHLIGHT?

◯ LAUFEN ◯ KRAFT ◯ SELFCARE ◯ KOMBI

ZIEL: 3 x Laufen, 2x Kraft, 1x bewusste Selfcare

Mehr geht natürlich immer. ;)