

Faustformel Sport-Challenge

Welche Bewegung möchte ich machen:

Wie oft pro Woche:

Dauer:



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

	Tag 1 - 7	Tag 8 - 14	Tag 15 - 21	Tag 22 - 30
Ziel (Anzahl)				
Geschafft (Anzahl)				

