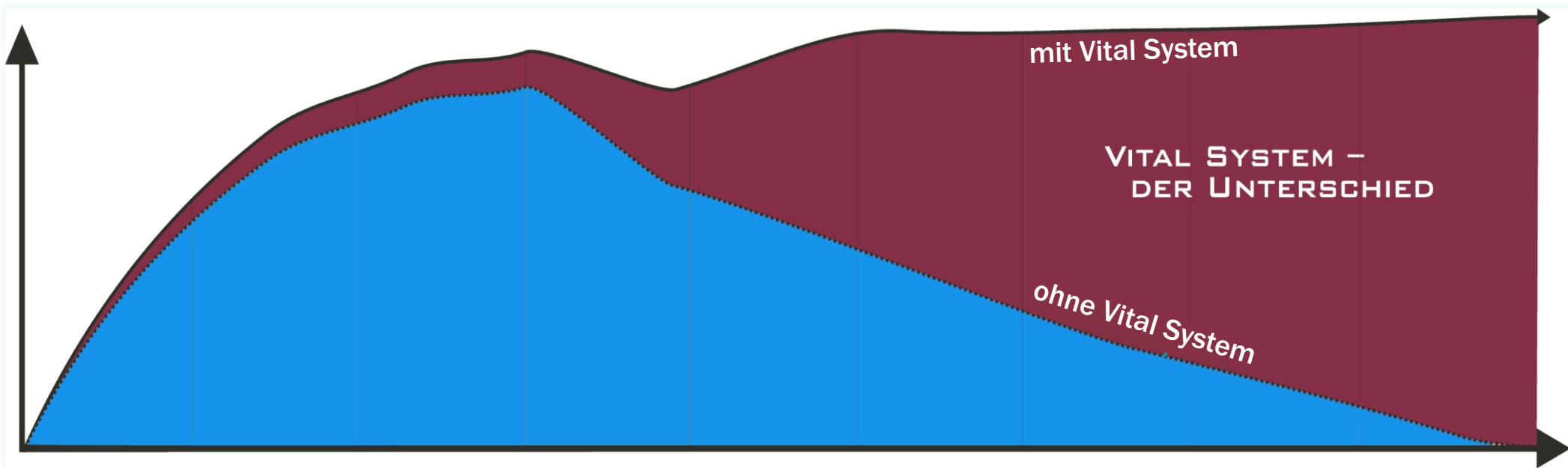


# Motivation-Trainingserfolg



## Start

### Gesundheits-Check:

- Blutdruck
- Ruhepuls
- Körperfett (BIA)
- Zielvereinbarung
- Trainingsplan
- Einweisung Cardio
- Einweisung Kraft
- Empfehlungen
- Group Fitness

## 2. Woche

### Trainingsbegleitung:

- Einweisung Cardio
- Einweisung Kraft
- Stretching

## 6. Woche

### Trainingsbegleitung:

- Besprechung
- Trainingsplan- Update
- Personaltraining
- MKA (Muskel-Kraft-Analyse)

## 14. Woche

### Re-Check:

- Blutdruck
- Ruhepuls
- Körperfett (BIA)
- Zielkontrolle
- Trainingsplan-Update

## 26. Woche

### Trainingsbegleitung:

- Besprechung
- Trainingsplan-Update
- Personaltraining
- MKA
- Blutdruck
- Ruhepuls
- Körperfett (BIA)
- Zielkontrolle

## 38. Woche

### Trainingsbegleitung:

- Besprechung
- Trainingsplan-Update

## 46. Woche

### Re-Check:

- Blutdruck
- Ruhepuls
- Zielkontrolle
- Trainingsplan-Update

## 52. Woche

### Ziel:

- Jahresbilanz
- Trainingsplan-Update
- Personaltraining
- Körperfett (BIA)

## Ziel

Datum: \_\_\_\_\_ Datum: \_\_\_\_\_ Datum: \_\_\_\_\_ Datum: \_\_\_\_\_ Datum: \_\_\_\_\_ Datum: \_\_\_\_\_ Datum: \_\_\_\_\_ Datum: \_\_\_\_\_ Datum: \_\_\_\_\_  
 Trainer: \_\_\_\_\_ Trainer: \_\_\_\_\_ Trainer: \_\_\_\_\_ Trainer: \_\_\_\_\_ Trainer: \_\_\_\_\_ Trainer: \_\_\_\_\_ Trainer: \_\_\_\_\_ Trainer: \_\_\_\_\_

# MIT SICHERHEIT ERFOLG!

## 1. Test (Start)

Worauf Sie besonders achten sollten

## 2. Test (14. Woche)

## 3. Test (30. Woche)

## 4. Test (38. Woche)

## 5. Test (Jahresbilanz)

Gewicht:	Ziel nächster Termin:
Körperfettanteil in %:	
Ausdauer:	
	Datum:


Gewicht:	Ziel nächster Termin:
Körperfettanteil in %:	
Ausdauer:	
	Datum:

Gewicht:	Ziel nächster Termin:
Körperfettanteil in %:	
Ausdauer:	
	Datum:

Gewicht:	Ziel nächster Termin:
Körperfettanteil in %:	
Ausdauer:	
	Datum:

Gewicht:	Ziel nächster Termin:
Körperfettanteil in %:	
Ausdauer:	
	Datum: