

Mein Trainingsplan

Hier kannst du deine wöchentliche Sportroutine eintragen.

Wie oft?	Meine Ziele Was (und mit wem)?	Dauer?
2x	Schwimmen mit Mama	30 Min.

	Vormittags	Nachmittags	Abends
Montag			
Dienstag			
Mittwoch			
Donnerstag			
Freitag			
Samstag			
Sonntag			