

FAUSTFORMEL *System*

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) | | | | |

