


Trainingstagebuch



Ein 30-Tage-Journal mit Anleitung



Tabelle / Protokoll

Erstellt mit LoomJournals

So verwendest du dieses Journal

Willkommen bei deinem Journal! Hier sind einige Tipps, um das Beste daraus zu machen:

- 1 Nimm dir jeden Tag ein paar Minuten zum Schreiben
- 2 Sei ehrlich und schreibe frei, ohne zu urteilen
- 3 Versuche, jeden Tag zur gleichen Zeit zu schreiben, um eine Gewohnheit aufzubauen
- 4 Lies deine Einträge wöchentlich durch, um Muster zu erkennen

-
- Log your body weight at the top of each page to track body composition trends
 - Enter the exercise name, target muscle group, and sets x reps for each movement
 - Record the weight lifted (use 0 for bodyweight exercises like pull-ups or push-ups)
 - Note exercise duration in minutes for timed sets, circuits, or cardio intervals
 - Use the notes column for form cues, fatigue rating, or modifications to the exercise



Scanne für eine ausführliche Anleitung zu diesem Journal

