

# TRAMPOLIN-TRAININGSTAGEBUCH FÜR EINE WOCHE

> Einfach kopieren und täglich ausfüllen:



TAG	1	2	3	4	5	6	7
Datum							
Ruhepuls							
Belastungspuls							
Trainingsdauer							
Gewicht bzw. Körperfettanteil							
Laune							
Vitalität							
Anmerkungen							