TRANSFORM your body

PROTOKOLL SHEET

Zur Kontrolle deines Trainings und deiner Transformation

BODY CHECK

- Trage hier deine Messungen vom BODY CHECK ein
- Bewerte dein **Empfinden** auf einer Skala von 1 -10 (1 = schlecht / 10 = sagenhaft gut ;-)
- Mach noch zu jedem BODYCHECK Termin ein Foto von Dir (von vorne und von der Seite)

Verlauf	Masse / Anteil				Umfang (in cm)			Empfinden	
Datum	Gewicht	Muskel %	Fett %	Viszeral	Bauch	Hüfte	Oberschenkel	Energie	Vitalität

LIFE CARDIO

- Trage hier deine **LIFE CARDIO** Workouts ein
- Die **Periode / Woche** beschreibt die Zeitspanne des jeweiligen Trainingsabschnitts
- Die **Vorgabe** steht für die Anzahl der Workouts der Woche (siehe Übungsplan)
- **Markiere den Tag** deiner absolvierten Workouts mit einem **X (Beispiel)**

Periode	Woche	Vorgabe	Mo.	Di.	Mi.	Do.	Fr.	Sa.	So.
Wo. 1-2	1	3 - 4 x	x	x		x	x		
	2	4 x							
Wo. 3-4	3	4 - 5 x							
	4	5 x							

KRAFT HIIT

- Trage hier deine **KRAFT / HIIT** Workouts ein
- Die **Vorgabe** steht für die Anzahl der Workouts der Woche (siehe Trainingsplan)
- **Markiere den Tag** deiner absolvierten Workouts mit einem **K** oder **H**
  Beispiel: **Woche 1:** 3 Workouts (2 x **K**raft / 1 x **H**IIT **Woche 2**: 2 x **K**raft / 2 x **H**IIT

Periode	Woche	Vorgabe	Mo.	Di.	Mi.	Do.	Fr.	Sa.	So.
Wo. 1-2	1	3	K		K		H		
	2	4	K	K		H	H		
Wo. 3-4	3								
	4								
Wo. 5-6	5								
	6								
Wo. 7-8	7								
	8								
Wo. 9-10	9								
	10								
Wo. 11-12	11								
	12								