

Bewegungs-, Sportprotokoll

Schreiben Sie Ihre körperliche Bewegungsart und sportliche Betätigung, so weit Sie sich noch erinnern können, auf. Neben der Beschreibung der Tätigkeit ist auch die Dauer und Intensität sehr wichtig. Wenn Sie dies nicht mehr für die ganze Woche tun können, so versuchen Sie es wenigstens für die beiden letzten Tage.

	Art	Dauer	Intensität
Montag			
Dienstag			
Mittwoch			
Donnerstag			
Freitag			
Samstag			
Sonntag			

Machen Sie das selbe für diese Woche jeden Tag neu (sh. Rückseite)

RuhepulsPuls am Ende der Tätigkeit

	Art	Dauer	Intensität
Montag			
Dienstag			
Mittwoch			
Donnerstag			
Freitag			
Samstag			
Sonntag			