

FITNESS PLANER

BODY MESSWERTE

GEWICHT

WOCHE 1 _____

WOCHE 2 _____

WOCHE 3 _____

WOCHE 4 _____

OBERARM

WOCHE 1 _____

WOCHE 2 _____

WOCHE 3 _____

WOCHE 4 _____

BAUCH

WOCHE 1 _____

WOCHE 2 _____

WOCHE 3 _____

WOCHE 4 _____

HÜFTE

WOCHE 1 _____

WOCHE 2 _____

WOCHE 3 _____

WOCHE 4 _____

BRUST

WOCHE 1 _____

WOCHE 2 _____

WOCHE 3 _____

WOCHE 4 _____

OBERSCHENKEL

WOCHE 1 _____

WOCHE 2 _____

WOCHE 3 _____

WOCHE 4 _____

POUMFANG

WOCHE 1 _____

WOCHE 2 _____

WOCHE 3 _____

WOCHE 4 _____

