

CROSSFIT

8608

Tag	Sportliche Gewohnheiten	Ernährungsgewohnheiten	Wie fühlst Du Dich?
1	1 Stunde Spaziergang	Kein Zucker gegessen	Gut
2	1 Stunde Krafttraining	Mehr Gemüse gegessen	Gut
3	4:00 Tabata Core	Habe angefangen zu frühstücken	Sehr gut
4	15'000 Schritte geschafft	Habe auf ausreichend Proteine geachtet	
5	20 Minuten Yoga stretching		
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			
29			
30			
31			