

## Mein Sporttagebuch

Woche \_\_\_\_ vom \_\_\_\_\_ bis \_\_\_\_\_

### Meine Ziele:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

	Sportart	Intensität Wie streng war es?	Ort	Dauer	Stimmung und Motivation	Anzahl Schritte
<b>Montag</b>					😊 😐 😞	
<b>Dienstag</b>					😊 😐 😞	
<b>Mittwoch</b>					😊 😐 😞	
<b>Donnerstag</b>					😊 😐 😞	
<b>Freitag</b>					😊 😐 😞	
<b>Samstag</b>					😊 😐 😞	
<b>Sonntag</b>					😊 😐 😞	