

	Januar			Februar			März			April			Mai			Juni		
	Gewicht	RP	Training	Gewicht	RP	Training	Gewicht	RP	Training	Gewicht	RP	Training	Gewicht	RP	Training	Gewicht	RP	Training
1																		
2																		
3																		
4																		
5																		
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																		

**Maße:**

Brust						
Nacken						
Taille						
Hüfte						
Oberarme						
Unterarme						
Oberschenkel						
Waden						
Körperfett:		%		%		%

	Juli			August			September			Oktober			November			Dezember		
	Gewicht	RP	Training	Gewicht	RP	Training	Gewicht	RP	Training	Gewicht	RP	Training	Gewicht	RP	Training	Gewicht	RP	Training
1																		
2																		
3																		
4																		
5																		
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																		

**Maße:**

Brust						
Nacken						
Taille						
Hüfte						
Oberarme						
Unterarme						
Oberschenkel						
Waden						
Körperfett:		%		%		%