**sport@home**

**Sporttagebuch**

**Züriberg**

Von:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Woche 23. März

Meine Vorsätze für diese Woche:

Was ich gemacht habe:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Tag** | **Dauer** | **Sportliche Aktivität** | **Ich habe folgendes gemacht** | **Wie streng war es?**  Sehr locker, locker, etwas anstrengend, anstrengend, hart, sehr hart, ich musste aufhören | **Meine Motivation**  ☺ 😐 ☹ | **Für nächstes Mal nehme ich mir vor** |
| Mo |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Di |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Mi |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Do |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Fr |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Sa |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| So |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

Ziel erreicht?

Woche 30. März

Meine Vorsätze für diese Woche:

Was ich gemacht habe:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Tag** | **Dauer** | **Sportliche Aktivität** | **Ich habe folgendes gemacht** | **Wie streng war es?**  Sehr locker, locker, etwas anstrengend, anstrengend, hart, sehr hart, ich musste aufhören | **Meine Motivation**  ☺ 😐 ☹ | **Für nächstes Mal nehme ich mir vor** |
| Mo |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Di |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Mi |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Do |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Fr |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Sa |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| So |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

Ziel erreicht?

Woche 6. April

Meine Vorsätze für diese Woche:

Was ich gemacht habe:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Tag** | **Dauer** | **Sportliche Aktivität** | **Ich habe folgendes gemacht** | **Wie streng war es?**  Sehr locker, locker, etwas anstrengend, anstrengend, hart, sehr hart, ich musste aufhören | **Meine Motivation**  ☺ 😐 ☹ | **Für nächstes Mal nehme ich mir vor** |
| Mo |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Di |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Mi |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Do |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Fr |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Sa |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| So |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

Ziel erreicht?