

ErfolgsTracker

TRACKINGWERTE	Monat 1	Monat 2	Monat 3	Monat 4	Monat 5	Monat 6

ErfolgsTracker (Mit Beispielen)

TRACKINGWERTE	Monat 1	Monat 2	Monat 3	Monat 4	Monat 5	Monat 6
Körpergewicht in kg						
Bauchumfang in cm						
Trainingsanzahl diese Woche?						
Vergleichs & Fortschritt Bilder gemacht?						
Stimmung diese Woche? :) : :(
Monatsziel erreicht? (Ja/Nein)						