

MEINE FORTSCHRITTE MIT DEM BALANCER



Datum	Tragezeit am Tag		5-Min Training	Tragezeit Nachts		Notizen
	☐	5 Min	☐	☐		
	☐	10 Min	☐	☐		
	☐	15 Min	☐	☐		
	☐	20 Min 🕶️	☐	☐		
	☐	25 Min	☐	☐		
	☐	30 Min	☐	☐		
	☐	35 Min 🧐	☐	☐		
	☐	40 Min	☐	☐		
	☐	45 Min	☐	☐		
	☐	50 Min	☐	☐		
	☐	55 Min	☐	☐		
	☐	60 Min 🚀	☐	☐		
	☐	60 Min	☐	☐		
	☐	60 Min	☐	☐		
	☐	60 Min	☐	☐	Ganze Nacht	
	☐	60 Min	☐	☐	Ganze Nacht	
	☐	60 Min 🔥	☐	☐	Ganze Nacht	
	☐	60 Min	☐	☐	Ganze Nacht	
	☐	60 Min	☐	☐	Ganze Nacht	
	☐	60 Min	☐	☐	Ganze Nacht	
	☐	60 Min 🏅	☐	☐	Ganze Nacht	
	☐	60 Min	☐	☐	Ganze Nacht	
	☐	60 Min	☐	☐	Ganze Nacht	
	☐	60 Min	☐	☐	Ganze Nacht	
	☐	60 Min	☐	☐	Ganze Nacht	
	☐	60 Min ⭐	☐	☐	Ganze Nacht	
	☐	60 Min	☐	☐	Ganze Nacht	
	☐	60 Min	☐	☐	Ganze Nacht	
	☐	60 Min	☐	☐	Ganze Nacht	
	☐	60 Min	☐	☐	Ganze Nacht	
	☐	60 Min	☐	☐	Ganze Nacht	
	☐	60 Min	☐	☐	Ganze Nacht	
	☐	60 Min 🏆	☐	☐	Ganze Nacht	

BALANCER – TAGEBUCH

MEINE FORTSCHRITTE MIT DEM BALANCER



Monat:

DATUM	TRAGEZEIT AM TAG		5-MIN TRAINING	TRAGEZEIT NACHTS		NOTIZEN
	☐	60 Min	☐	☐	Ganze Nacht	
	☐	60 Min	☐	☐	Ganze Nacht	
	☐	60 Min	☐	☐	Ganze Nacht	
	☐	60 Min 🙌	☐	☐	Ganze Nacht	
	☐	60 Min	☐	☐	Ganze Nacht	
	☐	60 Min	☐	☐	Ganze Nacht	
	☐	60 Min ⚡	☐	☐	Ganze Nacht	
	☐	60 Min	☐	☐	Ganze Nacht	
	☐	60 Min	☐	☐	Ganze Nacht	
	☐	60 Min	☐	☐	Ganze Nacht	
	☐	60 Min	☐	☐	Ganze Nacht	
	☐	60 Min	☐	☐	Ganze Nacht	
	☐	60 Min 💪	☐	☐	Ganze Nacht	
	☐	60 Min	☐	☐	Ganze Nacht	
	☐	60 Min	☐	☐	Ganze Nacht	
	☐	60 Min	☐	☐	Ganze Nacht	
	☐	60 Min	☐	☐	Ganze Nacht	
	☐	60 Min	☐	☐	Ganze Nacht	
	☐	60 Min ✨	☐	☐	Ganze Nacht	
	☐	60 Min	☐	☐	Ganze Nacht	
	☐	60 Min	☐	☐	Ganze Nacht	
	☐	60 Min	☐	☐	Ganze Nacht	
	☐	60 Min	☐	☐	Ganze Nacht	
	☐	60 Min 🎯	☐	☐	Ganze Nacht	
	☐	60 Min	☐	☐	Ganze Nacht	
	☐	60 Min	☐	☐	Ganze Nacht	
	☐	60 Min	☐	☐	Ganze Nacht	
	☐	60 Min	☐	☐	Ganze Nacht	
	☐	60 Min	☐	☐	Ganze Nacht	
	☐	60 Min 100	☐	☐	Ganze Nacht	
	☐	60 Min	☐	☐	Ganze Nacht	
	☐	60 Min	☐	☐	Ganze Nacht	
	☐	60 Min	☐	☐	Ganze Nacht	
	☐	60 Min	☐	☐	Ganze Nacht	
	☐	60 Min	☐	☐	Ganze Nacht	
	☐	60 Min	☐	☐	Ganze Nacht	
	☐	60 Min 🏆	☐	☐	Ganze Nacht	