

Mein herz.fitness Trainingsplan 2022

Datum	Januar	Februar	März	April	Mai	Juni	Juli	August	September	Oktober	November	Dezember
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												

Legende:		Wann?	Dauer?	Was?
	X	Mittwoch	50 min	herz.fitness
	1			
	2			
	3			
	4			



Weitere Infos unter:

www.herz.fitness