



fit ins neue Jahr

Dein Workoutkalender 2015.

© 2014 Peggy Funke, shoppingladies.de.
Alle Rechte vorbehalten.

Hinweis: Die Inhalte dieses Kalenders wurden nach bestem Wissen und Gewissen erstellt. Für eventuelle Fehler wird keine Haftung übernommen.

Bildnachweis Titelseite: Fotolia 71210368, Diana Vyshniakova

Dieser Kalender darf zum privaten Gebrauch verwendet werden.

Persönliche Daten

Name:

Straße:

PLZ, Ort:

Telefon:

Mobil:

Email:

Geburtsdatum:

2015 im Überblick

Januar							
KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So

1 1 2 3 4
 2 5 6 7 8 9 10 11
 3 12 13 14 15 16 17 18
 4 19 20 21 22 23 24 25
 5 26 27 28 29 30 31

Februar							
KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So

5 1
 6 2 3 4 5 6 7 8
 7 9 10 11 12 13 14 15
 8 16 17 18 19 20 21 22
 9 23 24 25 26 27 28

März							
KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So

9 1
 10 2 3 4 5 6 7 8
 11 9 10 11 12 13 14 15
 12 16 17 18 19 20 21 22
 13 23 24 25 26 27 28 29
 14 30 31

April							
KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So

14 1 2 3 4 5
 15 6 7 8 9 10 11 12
 16 13 14 15 16 17 18 19
 17 20 21 22 23 24 25 26
 18 27 28 29 30

Mai							
KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So

18 1 2 3
 19 4 5 6 7 8 9 10
 20 11 12 13 14 15 16 17
 21 18 19 20 21 22 23 24
 22 25 26 27 28 29 30 31

Juni							
KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So

23 1 2 3 4 5 6 7
 24 8 9 10 11 12 13 14
 25 15 16 17 18 19 20 21
 26 22 23 24 25 26 27 28
 27 29 30

Juli							
KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So

27 1 2 3 4 5
 28 6 7 8 9 10 11 12
 29 13 14 15 16 17 18 19
 30 20 21 22 23 24 25 26
 31 27 28 29 30 31

August							
KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So

31 1 2
 32 3 4 5 6 7 8 9
 33 10 11 12 13 14 15 16
 34 17 18 19 20 21 22 23
 35 24 25 26 27 28 29 30
 36 31

September							
KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So

36 1 2 3 4 5 6
 37 7 8 9 10 11 12 13
 38 14 15 16 17 18 19 20
 39 21 22 23 24 25 26 27
 40 28 29 30

Oktober							
KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So

40 1 2 3 4
 41 5 6 7 8 9 10 11
 42 12 13 14 15 16 17 18
 43 19 20 21 22 23 24 25
 44 26 27 28 29 30 31

November							
KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So

44 1
 45 2 3 4 5 6 7 8
 46 9 10 11 12 13 14 15
 47 16 17 18 19 20 21 22
 48 23 24 25 26 27 28 29
 49 30

Dezember							
KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So

49 1 2 3 4 5 6
 50 7 8 9 10 11 12 13
 51 14 15 16 17 18 19 20
 52 21 22 23 24 25 26 27
 53 28 29 30 31

Wichtige Termine & Sportveranstaltungen 2015

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

Ziele und Notizen für 2015

Meine Ziele

Notizen

Januar

Januar – Workout

Tag		Laufen	Rad			Fitnesslaune
1	Do					
2	Fr					
3	Sa					
4	So					
5	Mo					
6	Di					
7	Mi					
8	Do					
9	Fr					
10	Sa					

Januar – Workout

Tag		Laufen	Rad			Fitnesslaune
11	So					
12	Mo					
13	Di					
14	Mi					
15	Do					
16	Fr					
17	Sa					
18	So					
19	Mo					
20	Di					

Januar – Workout

Tag		Laufen	Rad			Fitnesslaune
21	Mi					
22	Do					
23	Fr					
24	Sa					
25	So					
26	Mo					
27	Di					
28	Mi					
29	Do					
30	Fr					

Januar – Workout

Tag		Laufen	Rad			Fitnesslaune
31	Sa					

Monatszusammenfassung

Tag	Laufen	Rad			
km/ Zeit					

Gewichtsverlauf

Startgewicht

.....

Monatsendgewicht

+ / -

=====

Notizen

Februar

Februar – Workout

Tag		Laufen	Rad			Fitnesslaune
1	So					
2	Mo					
3	Di					
4	Mi					
5	Do					
6	Fr					
7	Sa					
8	So					
9	Mo					
10	Di					

Februar – Workout

Tag		Laufen	Rad			Fitnesslaune
11	Mi					
12	Do					
13	Fr					
14	Sa					
15	So					
16	Mo					
17	Di					
18	Mi					
19	Do					
20	Fr					

Februar – Workout

Tag		Laufen	Rad			Fitnesslaune
21	Sa					
22	So					
23	Mo					
24	Di					
25	Mi					
26	Do					
27	Fr					
28	Sa					

Monatszusammenfassung

Tag	Laufen	Rad			
km/ Zeit					

Gewichtsverlauf

Startgewicht

Monatsendgewicht

+ / -

Notizen

März

März – Workout

Tag		Laufen	Rad			Fitnesslaune
1	So					
2	Mo					
3	Di					
4	Mi					
5	Do					
6	Fr					
7	Sa					
8	So					
9	Mo					
10	Di					

März – Workout

Tag		Laufen	Rad			Fitnesslaune
11	Mi					
12	Do					
13	Fr					
14	Sa					
15	So					
16	Mo					
17	Di					
18	Mi					
19	Do					
20	Fr					

März – Workout

Tag		Laufen	Rad			Fitnesslaune
21	Sa					
22	So					
23	Mo					
24	Di					
25	Mi					
26	Do					
27	Fr					
28	Sa					
29	So					
30	Mo					

März – Workout

Tag		Laufen	Rad			Fitnesslaune
31	Di					

Monatszusammenfassung

Tag	Laufen	Rad			
km/ Zeit					

Gewichtsverlauf

Startgewicht

Monatsendgewicht

+ / -

Notizen

April

April – Workout

Tag		Laufen	Rad			Fitnesslaune
1	Mi					
2	Do					
3	Fr					
4	Sa					
5	So					
6	Mo					
7	Di					
8	Mi					
9	Do					
10	Fr					

April – Workout

Tag		Laufen	Rad			Fitnesslaune
11	Sa					
12	So					
13	Mo					
14	Di					
15	Mi					
16	Do					
17	Fr					
18	Sa					
19	So					
20	Mo					

April – Workout

Tag		Laufen	Rad			Fitnesslaune
21	Di					
22	Mi					
23	Do					
24	Fr					
25	Sa					
26	So					
27	Mo					
28	Di					
29	Mi					
30	Do					

Monatszusammenfassung

Tag	Laufen	Rad			
km/ Zeit					

Gewichtsverlauf

Startgewicht

Monatsendgewicht

+ / -

Notizen

Mai

Mai – Workout

Tag		Laufen	Rad			Fitnesslaune
1	Fr					
2	Sa					
3	So					
4	Mo					
5	Di					
6	Mi					
7	Do					
8	Fr					
9	Sa					
10	So					

Mai – Workout

Tag		Laufen	Rad			Fitnesslaune
11	Mo					
12	Di					
13	Mi					
14	Do					
15	Fr					
16	Sa					
17	So					
18	Mo					
19	Di					
20	Mi					

Mai – Workout

Tag		Laufen	Rad			Fitnesslaune
21	Do					
22	Fr					
23	Sa					
24	So					
25	Mo					
26	Di					
27	Mi					
28	Do					
29	Fr					
30	Sa					

Mai – Workout

Tag		Laufen	Rad			Fitnesslaune
31	So					

Monatszusammenfassung

Tag	Laufen	Rad			
km/ Zeit					

Gewichtsverlauf

Startgewicht

Monatsendgewicht

+ / -

Notizen

Juni

Juni – Workout

Tag		Laufen	Rad			Fitnesslaune
1	Mo					
2	Di					
3	Mi					
4	Do					
5	Fr					
6	Sa					
7	So					
8	Mo					
9	Di					
10	Mi					

Juni – Workout

Tag		Laufen	Rad			Fitnesslaune
11	Do					
12	Fr					
13	Sa					
14	So					
15	Mo					
16	Di					
17	Mi					
18	Do					
19	Fr					
20	Sa					

Juni – Workout

Tag		Laufen	Rad			Fitnesslaune
21	So					
22	Mo					
23	Di					
24	Mi					
25	Do					
26	Fr					
27	Sa					
28	So					
29	Mo					
30	Di					

Monatszusammenfassung

Tag	Laufen	Rad			
km/ Zeit					

Gewichtsverlauf

Startgewicht

Monatsendgewicht

+ / -

Notizen

Juli

Juli – Workout

Tag		Laufen	Rad			Fitnesslaune
1	Mi					
2	Do					
3	Fr					
4	Sa					
5	So					
6	Mo					
7	Di					
8	Mi					
9	Do					
10	Fr					

Juli – Workout

Tag		Laufen	Rad			Fitnesslaune
11	Sa					
12	So					
13	Mo					
14	Di					
15	Mi					
16	Do					
17	Fr					
18	Sa					
19	So					
20	Mo					

Juli – Workout

Tag		Laufen	Rad			Fitnesslaune
21	Di					
22	Mi					
23	Do					
24	Fr					
25	Sa					
26	So					
27	Mo					
28	Di					
29	Mi					
30	Do					

Juli – Workout

Tag		Laufen	Rad			Fitnesslaune
31	Fr					

Monatszusammenfassung

Tag	Laufen	Rad			
km/ Zeit					

Gewichtsverlauf

Startgewicht

Monatsendgewicht

+ / -

Notizen

August

August – Workout

Tag		Laufen	Rad			Fitnesslaune
1	Sa					
2	So					
3	Mo					
4	Di					
5	Mi					
6	Do					
7	Fr					
8	Sa					
9	So					
10	Mo					

August – Workout

Tag		Laufen	Rad			Fitnesslaune
11	Di					
12	Mi					
13	Do					
14	Fr					
15	Sa					
16	So					
17	Mo					
18	Di					
19	Mi					
20	Do					

August – Workout

Tag		Laufen	Rad			Fitnesslaune
21	Fr					
22	Sa					
23	So					
24	Mo					
25	Di					
26	Mi					
27	Do					
28	Fr					
29	Sa					
30	So					

August – Workout

Tag		Laufen	Rad			Fitnesslaune
31	Mo					

Monatszusammenfassung

Tag	Laufen	Rad			
km/ Zeit					

Gewichtsverlauf

Startgewicht

Monatsendgewicht

+ / -

Notizen

September

September – Workout

Tag		Laufen	Rad			Fitnesslaune
1	Di					
2	Mi					
3	Do					
4	Fr					
5	Sa					
6	So					
7	Mo					
8	Di					
9	Mi					
10	Do					

September – Workout

Tag		Laufen	Rad			Fitnesslaune
11	Fr					
12	Sa					
13	So					
14	Mo					
15	Di					
16	Mi					
17	Do					
18	Fr					
19	Sa					
20	So					

September– Workout

Tag		Laufen	Rad			Fitnesslaune
21	Mo					
22	Di					
23	Mi					
24	Do					
25	Fr					
26	Sa					
27	So					
28	Mo					
29	Di					
30	Mi					

Monatszusammenfassung

Tag	Laufen	Rad			
km/ Zeit					

Gewichtsverlauf

Startgewicht

Monatsendgewicht

+ / -

Notizen

Oktober

Oktober – Workout

Tag		Laufen	Rad			Fitnesslaune
1	Do					
2	Fr					
3	Sa					
4	So					
5	Mo					
6	Di					
7	Mi					
8	Do					
9	Fr					
10	Sa					

Oktober – Workout

Tag		Laufen	Rad			Fitnesslaune
11	So					
12	Mo					
13	Di					
14	Mi					
15	Do					
16	Fr					
17	Sa					
18	So					
19	Mo					
20	Di					

Oktober – Workout

Tag		Laufen	Rad			Fitnesslaune
21	Mi					
22	Do					
23	Fr					
24	Sa					
25	So					
26	Mo					
27	Di					
28	Mi					
29	Do					
30	Fr					

Oktober – Workout

Tag		Laufen	Rad			Fitnesslaune
31	Sa					

Monatszusammenfassung

Tag	Laufen	Rad			
km/ Zeit					

Gewichtsverlauf

Startgewicht

.....

Monatsendgewicht

+ / -

=====

Notizen

November

November – Workout

Tag		Laufen	Rad			Fitnesslaune
1	So					
2	Mo					
3	Di					
4	Mi					
5	Do					
6	Fr					
7	Sa					
8	So					
9	Mo					
10	Di					

November – Workout

Tag		Laufen	Rad			Fitnesslaune
11	Mi					
12	Do					
13	Fr					
14	Sa					
15	So					
16	Mo					
17	Di					
18	Mi					
19	Do					
20	Fr					

November – Workout

Tag		Laufen	Rad			Fitnesslaune
21	Sa					
22	So					
23	Mo					
24	Di					
25	Mi					
26	Do					
27	Fr					
28	Sa					
29	So					
30	Mo					

Monatszusammenfassung

Tag	Laufen	Rad			
km/ Zeit					

Gewichtsverlauf

Startgewicht

Monatsendgewicht

+ / -

Notizen

Dezember

Dezember – Workout

Tag		Laufen	Rad			Fitnesslaune
1	Di					
2	Mi					
3	Do					
4	Fr					
5	Sa					
6	So					
7	Mo					
8	Di					
9	Mi					
10	Do					

Dezember – Workout

Tag		Laufen	Rad			Fitnesslaune
11	Fr					
12	Sa					
13	So					
14	Mo					
15	Di					
16	Mi					
17	Do					
18	Fr					
19	Sa					
20	So					

Dezember – Workout

Tag		Laufen	Rad			Fitnesslaune
21	Mo					
22	Di					
23	Mi					
24	Do					
25	Fr					
26	Sa					
27	So					
28	Mo					
29	Di					
30	Mi					

Dezember – Workout

Tag		Laufen	Rad			Fitnesslaune
31	Do					

Monatszusammenfassung

Tag	Laufen	Rad			
km/ Zeit					

Gewichtsverlauf

Startgewicht

Monatsendgewicht

+ / -

Notizen

Jahresübersicht deiner Leistungen

	Laufen (km/Zeit)	Rad (km/Zeit)		
Januar				
Februar				
März				
April				
Mai				
Juni				
Juli				
August				
September				
Oktober				
November				
Dezember				
gesamt				

Jahresübersicht Gewicht

Startgewicht	+ / - (kg)	Notizen
Januar		
Februar		
März		
April		
Mai		
Juni		
Juli		
August		
September		
Oktober		
November		
Dezember		
Endgewicht		