

TRAININGS TAGEBUCH

INGRID B.

KW: 45

Montag	Vorher	Übung/Form	Anmerkungen	Nachher	Punkte
02.11.20	☹️	48 Yang	öfter Wiederh.	☺️	* 00
Training		24 Yang	Beginn	☺️	0000
Training		Dehnen/B.		☺️	0000
Dienstag	Vorher	Übung/Form	Anmerkungen	Nachher	Punkte
03.11.20	—	Chen 36	Yess!!!	☺️	** 0
Training	↓	QIGONG		↑	0000
Training		BX Dehnen	AUTSCH....		0000
Mittwoch	Vorher	Übung/Form	Anmerkungen	Nachher	Punkte
04.11.	✖️	LUDANG SCHW. Sprung ü.		☹️	* 0
Training		QIGONG	TUT GUT	☺️	0000
Training		BASIS	ZU KURZ		00
Donnerstag	Vorher	Übung/Form	Anmerkungen	Nachher	Punkte
05.11.20		24 Yang	~ ∞	☺️	** 00
Training					
Training					
Freitag	Vorher	Übung/Form	Anmerkungen	Nachher	Punkte
06.11.20		CHEN I.	auffrischen	☹️	* 00
Training		Pitsche	O.K.	☺️	0000
Training		Meditat.	mehr meditieren	☺️	0000
Samstag	Vorher	Übung/Form	Anmerkungen	Nachher	Punkte
07.11.					
Training					
Sonntag	Vorher	Übung/Form	Anmerkungen	Nachher	Punkte
08.11.20		dehnen	BESSER	☺️	000
Training					

* steht für 1 Wiederholung einer Form bzw. eines Bewegungsablaufs

o steht für 10 Minuten Training

Übung/Form: Formen oder Einzelübungen Taiji & Qigong & Meditation

Vorher/Nachher: Smiley für Deine Verfassung vor/nach der Übung/Training

© Taichillen.at

Zusammenfassung	Punkte
jede Form 2* sonst fehlt das Feeling! Samstag Training/Au	7* ~ 7 STD

TRAININGS TAGEBUCH

KW: _____

Montag	Vorher	Übung/Form	Anmerkungen	Nachher	Punkte
Training					
Training					

Dienstag	Vorher	Übung/Form	Anmerkungen	Nachher	Punkte
Training					
Training					

Mittwoch	Vorher	Übung/Form	Anmerkungen	Nachher	Punkte
Training					
Training					

Donnerstag	Vorher	Übung/Form	Anmerkungen	Nachher	Punkte
Training					
Training					

Freitag	Vorher	Übung/Form	Anmerkungen	Nachher	Punkte
Training					
Training					

Samstag	Vorher	Übung/Form	Anmerkungen	Nachher	Punkte
Training					

Sonntag	Vorher	Übung/Form	Anmerkungen	Nachher	Punkte
Training					

* steht für 1 Wiederholung einer Form bzw. eines Bewegungsablaufs

o steht für 10 Minuten Training

Übung/Form: Formen oder Einzelübungen Taiji & Qigong & Meditation

Vorher/Nachher: Smiley für Deine Verfassung vor/nach der Übung/Training

© Taichillen.at

Zusammenfassung	Punkte