

LUFTWUNSCHATMUNG Atemtraining Wochenprotokoll

Name:

MONTAG							Bemerkungen:
M CP	Puls	CP	LWA (3Min.) + Pause (1Min.)		Puls	CP	
							Bemerkungen:
	Puls	CP	LWA (3Min.) + Pause (1Min.)		Puls	CP	
DIENSTAG							Bemerkungen:
M CP	Puls	CP	LWA (3Min.) + Pause (1Min.)		Puls	CP	
							Bemerkungen:
	Puls	CP	LWA (3Min.) + Pause (1Min.)		Puls	CP	
MITTWOCH							Bemerkungen:
M CP	Puls	CP	LWA (3Min.) + Pause (1Min.)		Puls	CP	
							Bemerkungen:
	Puls	CP	LWA (3Min.) + Pause (1Min.)		Puls	CP	
DONNERSTAG							Bemerkungen:
M CP	Puls	CP	LWA (3Min.) + Pause (1Min.)		Puls	CP	
							Bemerkungen:
	Puls	CP	LWA (3Min.) + Pause (1Min.)		Puls	CP	
FREITAG							Bemerkungen:
M CP	Puls	CP	LWA (3Min.) + Pause (1Min.)		Puls	CP	
							Bemerkungen:
	Puls	CP	LWA (3Min.) + Pause (1Min.)		Puls	CP	
SAMSTAG							Bemerkungen:
M CP	Puls	CP	LWA (3Min.) + Pause (1Min.)		Puls	CP	
							Bemerkungen:
	Puls	CP	LWA (3Min.) + Pause (1Min.)		Puls	CP	
SONNTAG							Bemerkungen:
M CP	Puls	CP	LWA (3Min.) + Pause (1Min.)		Puls	CP	
							Bemerkungen:
	Puls	CP	LWA (3Min.) + Pause (1Min.)		Puls	CP	