# Cardio – Bodyshape – Check

Das **richtige Ausdauertraining** ist die perfekte **Ergänzung** zum **HIT-Bodyshape-Intervalltraining**. Das Training im richtigen Ausdauerbereich bringt Sie rasch und sicher zu einem schönen, straffen Körper!

Nähere Information unter m.karbiner@gmx.at 0681 10 61 98 48

## Trainingstagebuch - ***High Intensity Bodyshape-Intervalltraining***

**___.Woche**

| | **Anzahl/Woche** | **Montag** | **Dienstag** | **Mittwoch** | **Donnerstag** | **Freitag** | **Samstag** | **Sonntag** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Datum | | | | | | | | |
| **HIT-Training** | _____ **/ Woche** *Die Angabe steht in deinem Trainingsprotokoll | | | | | | | |
| Ausdauer | **mind. 3 / Woche** | | | | | | | |
| Ernährungs-Aufgabe | **7 / Woche** | | | | | | | |
| Persönliche Bemerkung | | | | | | | | |