

Tag / Datum	Kcal Gerät 1	Kcal Gerät 2	Gewicht	Gesamt
01.03.13	/	/	/	/
02.03.13	/	/	/	/
03.03.13	/	/	/	/
04.03.13	/	/	/	/
05.03.13	/	/	/	/
06.03.13	/	/	/	/
07.03.13	/	/	/	/
08.03.13	/	/	/	/
09.03.13	/	/	/	/
10.03.13	362 (Stepper)30	/	96,2	362 Intervall
11.03.13	420 (Stepper)30	/	96,6	420 Intervall
12.03.13	Frei	/	/	/
13.03.13	418(Stepper)30	/	96	418 Intervall
14.03.13	460(Stepper)40	/	96	460 Intervall
15.03.13	460(Stepper)40	200 Laufband	95,9	660 Int+Lauf
16.03.13	825(Stepper)60	150 Rad	95,3	975 Step+Rad
17.03.13	480 (Stepper)36	/	95,9	480 Intervall
18.03.13	Frei	/	/	/
19.03.13	370(Stepper)25	110 Rad	96	480 Int+Rad
20.03.13	Ca 400 Seil (30)	420(Stepper)30	95,6	820 Seil+Int
21.03.13	420(Stepper)	170 Laufband	95,3	590 Int+Lauf
22.03.13	645(Stepper)	175 Laufband	95,9	820 Step+Lauf
23.03.13	Frei	/	/	/
24.03.13	425(Stepper)30	/	95,3	425 Intervall
25.03.13	905(Stepper)65	/	96	905 Stepper
26.03.13	420(Stepper)30	/	94,9	420 Intervall
27.03.13	520(Stepper)40	/	94,9	520 Intervall
28.03.13	450(Stepper)30	100 Rad	95,6	550 Int+Rad
29.03.13	306 (Laufband)	/	/	306 Laufband
30.03.13	900(Stepper)60	/	/	900 Stepper
31.03.13	450 (Stepper)35	/	/	450 Intervall

Monat: März