

Schrittetagebuch

Schrittetagebuch von:

Notieren Sie ab Morgen eine Woche jeden Tag Ihre Schrittzahl und berechnen Sie im Anschluss Ihre Schritteziel für die kommende Woche.

Tag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	Gesamt-schritte	Ø
Schritte									

Berechnen Sie nun die Gesamtschrittezah der Woche. Teilen Sie den Wert durch 7 und tragen Sie den Schrittedurchschnitt dann in „Ø“ ein. Nun ermitteln Sie Ihr Schrittziel für die kommenden Tage und tragen es in der nächsten Tabelle ein.

Woche:	Schritteziel:
---------------	----------------------

Tag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Schritte							
Ziel erreicht ?							

Woche:	Schritteziel:
---------------	----------------------

Tag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Schritte							
Ziel erreicht ?							

Woche:	Schritteziel:
---------------	----------------------

Tag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Schritte							
Ziel erreicht ?							

Woche: _____ **Schritteziel:** _____

Tag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Schritte							
Ziel erreicht ?							

Woche: _____ **Schritteziel:** _____

Tag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Schritte							
Ziel erreicht ?							

Woche: _____ **Schritteziel:** _____

Tag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Schritte							
Ziel erreicht ?							

Woche: _____ **Schritteziel:** _____

Tag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Schritte							
Ziel erreicht ?							

Woche: _____ **Schritteziel:** _____

Tag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Schritte							
Ziel erreicht ?							