

	GEMESSENE BIOFAKTOREN				BEWERTETE FAKTOREN		
Tag	gelaufene km	Zeit	Gewicht	Ruhepuls	Schlafqualität	Zufriedenheit	Motivation
MO							
DI							
MI							
DO							
FR							
SA							
SO							
Durchschnitt							

Bewertet wird nach folgender Skala: +2 = sehr gut, +1 = gut, 0 = mittelmäßig, -1 = nicht genügend, -2 = schlecht