

Dein Trainingsziel

Um langfristig motiviert zu bleiben, ist es ganz wichtig dass du ein **Ziel vor Augen** hast!

Was möchtest du mit dem Training erreichen?

Warum möchtest du das erreichen?

Was kannst du erleben, wenn du wieder fitter bist?

Welcher Aspekt ist für dich am wichtigsten?



Fitte Eltern, glückliche Kinder.

GO WITH THE FLO

Dein Trainingsziel

Formuliere dein persönliches Trainingsziel in einem Satz!

Beispiel: Ich möchte in den nächsten 6 Wochen meine Fitness verbessern, um beim gemeinsamen Radfahren mit Flo nicht sofort außer Atem zu sein.

Mein Trainingsziel:



Fitte Eltern, glückliche Kinder.

GO WITH THE FLO