

# WÖCHENTLICHE ABNAHME

WOCHE: \_\_\_\_\_ DATUM: \_\_\_\_\_



MONTAG



DIENSTAG



MITTWOCH



DONNERSTAG



FREITAG



SAMSTAG



SONNTAG

WOCHENERGEBNIS

OBERARM \_\_\_\_\_ CM

BAUCH \_\_\_\_\_ CM

BRUST \_\_\_\_\_ CM

HÜFTE \_\_\_\_\_ CM

TAILLE \_\_\_\_\_ CM

PO \_\_\_\_\_ CM

BAUCH \_\_\_\_\_ CM

OBERSCHENKEL \_\_\_\_\_ CM