Das-Fitnessprogramm.de
Training. Ernährung. Lifestyle.

Deine Erfolgstabelle

Woche	Datum	Körperfett-anteil	BMI	FFM	FFMI	Brust-umfang	Bauch-umfang	Oberarm-umfang R	Oberarm-umfang L	Ober-schenkel R	Ober-schenkel L	Gesäß-umfang	Körper-gewicht
		[%] | [kg]	[Index]	[%] | [kg]	[Index]	[cm]	[cm]	[cm]	[cm]	[cm]	[cm]	[cm]	[kg]
Woche 1		|		|									
Woche 2		|		|									
Woche 3		|		|									
Woche 4		|		|									
Woche 5		|		|									
Woche 6		|		|									
Woche 7		|		|									
Woche 8		|		|									
Woche 9		|		|									
Woche 10		|		|									
Woche 11		|		|									
Woche 12		|		|									
Woche 13		|		|									
Woche 14		|		|									
Woche 13		|		|									
Woche 15		|		|									
Woche 16		|		|									
Woche 17		|		|									
Woche 18		|		|									