

Messprotokoll Regenerationsscore

Name: _____ Woche: _____

	Mo.	Di.	Mi.	Do.	Fr.	Sa.	So.
Training (max. 10 Punkte)							
Ausgewogene Ernährung (max. 4 Punkte)							
Schlaf (max. 3 Punkte)							
Zwischenmenschliches (max. 1 Punkt)							
Zeit für sich selbst (max. 1 Punkt)							
Spaß (max. 1 Punkt)							
Gesamtpunktzahl Regeneration							