

## 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          |     |     |     |     |     |     |     |