

Trainingsprotokoll SmartPlan

Deine ersten 21 Tage · Dokumentation für die 21-Tage-Geld-zurück-Garantie

Der Hüftcoach

hueftcoach.de

Trag jede Trainingseinheit kurz nach dem Training ein. Vorgesehen sind 3 bis 4 Einheiten pro Woche, also 9 bis 12 Einheiten in 21 Tagen. Für die Garantie brauchst du mindestens 9 dokumentierte Einheiten. Speichere die Datei nach jedem Eintrag.

Name	E-Mail (wie beim Kauf)	Kaufdatum	Trainingsstart
------	------------------------	-----------	----------------

Nr.	Datum	Erledigt	Einheit laut Workbook z. B. Woche 1, Einheit A	Notiz z. B. Einheit verschoben oder angepasst
Woche 1 · Tag 1 bis 7				3 bis 4 Einheiten
1		☐		
2		☐		
3		☐		
4		☐		
Woche 2 · Tag 8 bis 14				3 bis 4 Einheiten
5		☐		
6		☐		
7		☐		
8		☐		
Woche 3 · Tag 15 bis 21				3 bis 4 Einheiten
9		☐		
10		☐		
11		☐		
12		☐		

Für die Garantie zählen nur Datum und Durchführung. Bitte trag hier keine Angaben zu Beschwerden, Schmerzen oder Befunden ein.

☐ Ich bestätige, dass die Angaben meinem tatsächlichen Training entsprechen.

Datum

Name (getippt)

Unterschrift (digital oder handschriftlich)

So machst du die Garantie geltend

Zwischen Tag 22 und Tag 28 nach dem Kauf: Datei speichern und per E-Mail an info@hueftcoach.de schicken.

Statt dieses Protokolls kannst du auch die ausgefüllte Trainingsdokumentation aus dem Workbook schicken.