



# Dezember

# 2012

X= Training und Ernährung eingehalten

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
				X	1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						



**YOUR PAL**  
*power passion people*