

# Schrittzähler Protokoll

Schrittzähler: Omron / Walking Style 3

Monat \_\_\_\_\_

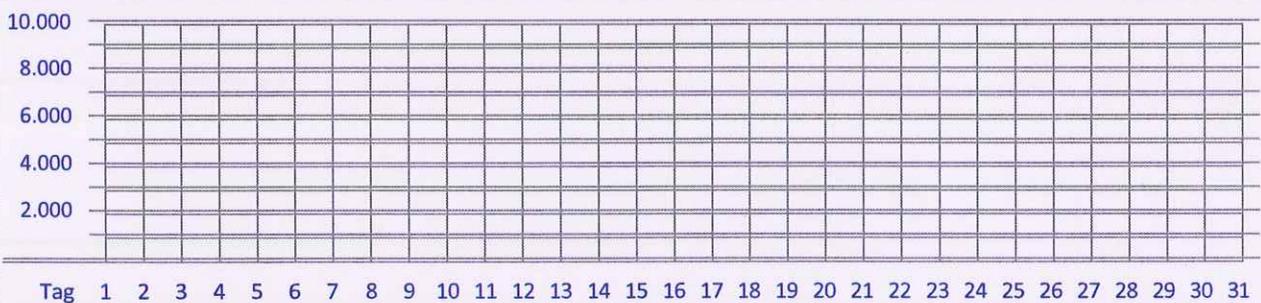
Name \_\_\_\_\_

Ziele mindestens \_\_\_\_\_ Schritte pro Tag

durchschnittlich \_\_\_\_\_ Schritte pro Tag<sup>3</sup>

	WOCHE 1	WOCHE 2	WOCHE 3	WOCHE 4	WOCHE 5
Datum (von-bis)					
Schrittziel pro Tag <sup>1</sup>					
Montag					
Dienstag					
Mittwoch					
Donnerstag					
Freitag					
Samstag					
Sonntag					
Wochensumme <sup>2</sup>					
Ø Schrittzahl/Tag <sup>3</sup>					

## SCHRITTVERLAUFSKURVE



## ERGEBNISSE FÜR DIESEN MONAT

Minimale Schrittzahl pro Tag

Maximale Schrittzahl pro Tag

Ø Schrittzahl pro Tag<sup>3</sup>

Bewertung



## ZIELE FÜR DEN NÄCHSTEN MONAT

Mindest-Schrittzahl pro Tag

Ø Schrittzahl pro Tag<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Angestrebte Mindestschrittzahl pro Tag in dieser Woche

<sup>2</sup> Summe aller Schritte in dieser Woche

<sup>3</sup> Durchschnittliche Schrittzahl pro Tag = Summe aller Schritte ÷ Anzahl gemessener Tage