

# MEINE ENERGIEKURVE 1/2

WOCHE \_\_\_\_\_

|                      | LEVEL<br>(1 - 10) | BELASTUNG | ERHOLUNGSMOMENT |
|----------------------|-------------------|-----------|-----------------|
| Mo<br>Morgen         |                   |           |                 |
| Mo<br>Mittag         |                   |           |                 |
| Mo<br>Abend          |                   |           |                 |
| Dienstag<br>Morgen   |                   |           |                 |
| Dienstag<br>Mittag   |                   |           |                 |
| Dienstag<br>Abend    |                   |           |                 |
| Mittwoch<br>Morgen   |                   |           |                 |
| Mittwoch<br>Mittag   |                   |           |                 |
| Mittwoch<br>Abend    |                   |           |                 |
| Donnerstag<br>Morgen |                   |           |                 |
| Donnerstag<br>Mittag |                   |           |                 |
| Donnerstag<br>Abend  |                   |           |                 |

# MEINE ENERGIEKURVE 2/2

WOCHE \_\_\_\_\_

|                   | LEVEL<br>(1 - 10) | BELASTUNG | ERHOLUNGSMOMENT |
|-------------------|-------------------|-----------|-----------------|
| Freitag<br>Morgen |                   |           |                 |
| Freitag<br>Mittag |                   |           |                 |
| Freitag<br>Abend  |                   |           |                 |
| Samstag<br>Morgen |                   |           |                 |
| Samstag<br>Mittag |                   |           |                 |
| Samstag<br>Abend  |                   |           |                 |
| Sonntag<br>Morgen |                   |           |                 |
| Sonntag<br>Mittag |                   |           |                 |
| Sonntag<br>Abend  |                   |           |                 |

**Meine besten Energietage**  
Was habe ich anders gemacht?

**Meine Tiefpunkte**  
Und was ich dort gebraucht hätte.