

VIII Schrittzähler Protokoll

Schrittzähler: Omron / Walking Style IV

Monat:

Name:

Schrittlänge:

Ziele

mindestens

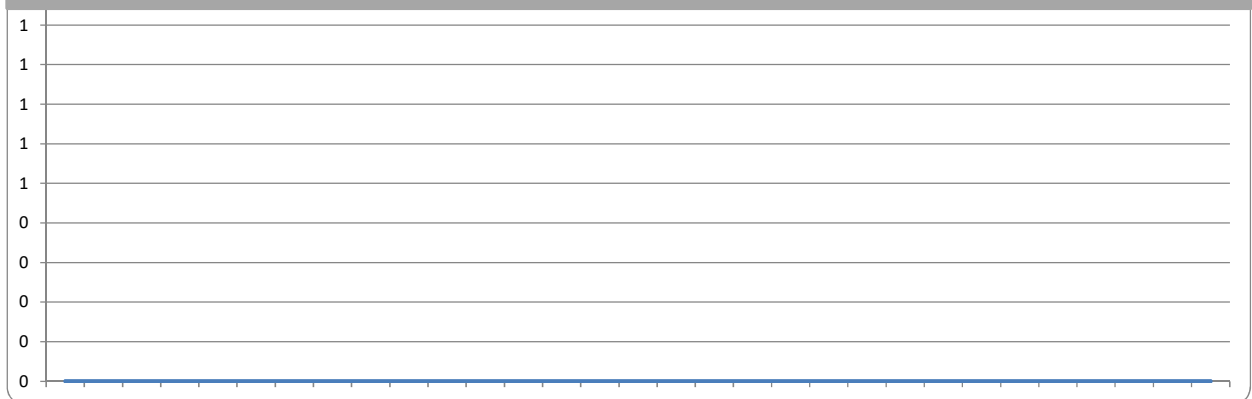
Schritte pro Tag ¹⁾

durchschnittlich

Schritte pro Tag ³⁾

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

Schrittverlaufskurve



Ergebnisse für diesen Monat

Minimale Schrittzahl pro Tag

Maximale Schrittzahl pro Tag

Ø Schrittzahl pro Tag ³⁾

Bewertung

Ziele für den nächsten Monat

Mindest-Schrittzahl pro Tag

Ø Schrittzahl pro Tag ³⁾

¹⁾ Angestrebte Mindestschrittzahl pro Tag in dieser Woche

²⁾ Summe aller Schritte in dieser Woche

³⁾ Durchschnittliche Schrittzahl pro Tag = Summe aller Schritte ÷ Anzahl gemessener Tage