

# DEIN PERFEKTER TAG

Uhrzeit	Sport	Dein perfekter Tag	Entspannung	Uhrzeit
04:00	Schlaf		Schlaf	04:00
05:00				05:00
06:00	Ausdauertraining		Meditation	06:00
07:00				07:00
08:00	Leistungshoch		Leistungshoch	08:00
09:00				09:00
10:00	Leistungshoch		Leistungshoch	10:00
11:00				11:00
12:00	Krafttraining?		Mittagstief	12:00
13:00	Mittagstief		Mittagstief	13:00
14:00	Leistungshoch		Leistungshoch	14:00
15:00				15:00
16:00	Leistungshoch		Meditation	16:00
17:00	Krafttraining		Meditation	17:00
18:00	Leistungshoch		Leistungshoch	18:00
19:00				19:00
20:00	Entspannung		Entspannung	20:00
21:00				21:00
22:00	Einschlafen		Einschlafen	22:00
23:00	Tiefschlaf		Tiefschlaf	23:00
00:00				00:00
01:00	REM Tiefschlaf		REM Tiefschlaf	01:00
02:00	REM		REM	02:00