

DER TAG

Uhrzeit	Sport	Entspannung	Uhrzeit
04:00	REM		04:00
05:00	Aufwachen		05:00
06:00	Ausdauertraining	Meditation	06:00
07:00			07:00
08:00	Leistungshoch		08:00
09:00			09:00
10:00			10:00
11:00			11:00
12:00	Krafttraining?		12:00
13:00	Mittagstief		13:00
14:00	Leistungshoch		14:00
15:00			15:00
16:00		Meditation	16:00
17:00	Krafttraining		17:00
18:00	Leistungshoch		18:00
19:00			19:00
20:00	Entspannung		20:00
21:00			21:00
22:00	Einschlafen		22:00
23:00	Tiefschlaf		23:00
00:00	REM		00:00
01:00	Tiefschlaf		01:00
02:00	REM		02:00
03:00	REM		03:00