






14-Tage-Energie-Übersicht

Woche 1																								
	Vormittag												Nachmittag											
	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Mo																								
Di																								
Mi																								
Do																								
Fr																								
Sa																								
So																								

Woche 2																								
	Vormittag												Nachmittag											
	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Mo																								
Di																								
Mi																								
Do																								
Fr																								
Sa																								
So																								

Schlüssel

-  Aktivität mit hohem Energieverbrauch
-  Aktivität mit mittlerem Energieverbrauch
-  Aktivität mit geringem Energieverbrauch
-  Ruhe/Chillen
-  Schlaf