# WEEK 1

## Week goals

## Mon 30.12.24

## Tue 31.12.24

## Wed 01.01.25

## Thu 02.01.25

## Fri 03.01.25

## Sat 04.01.25

## Sun 05.01.25

## Week recap

# WEEK 2

## Week goals

## Mon 06.01.25

## Tue 07.01.25

## Wed 08.01.25

## Thu 09.01.25

## Fri 10.01.25

## Sat 11.01.25

## Sun 12.01.25

## Week recap

# WEEK 3

## Week goals

## Mon 13.01.25

## Tue 14.01.25

## Wed 15.01.25

## Thu 16.01.25

## Fri 17.01.25

## Sat 18.01.25

## Sun 19.01.25

## Week recap

# WEEK 4

## Week goals

## Mon 20.01.25

## Tue 21.01.25

## Wed 22.01.25

## Thu 23.01.25

## Fri 24.01.25

## Sat 25.01.25

## Sun 26.01.25

## Week recap

# WEEK 5

## Week goals

## Mon 27.01.25

## Tue 28.01.25

## Wed 29.01.25

## Thu 30.01.25

## Fri 31.01.25

## Sat 01.02.25

## Sun 02.02.25

## Week recap

# WEEK 6

## Week goals

## Mon 03.02.25

## Tue 04.02.25

## Wed 05.02.25

## Thu 06.02.25

## Fri 07.02.25

## Sat 08.02.25

## Sun 09.02.25

## Week recap

# WEEK 7

## Week goals

## Mon 10.02.25

## Tue 11.02.25

## Wed 12.02.25

## Thu 13.02.25

## Fri 14.02.25

## Sat 15.02.25

## Sun 16.02.25

## Week recap

# WEEK 8

## Week goals

## Mon 17.02.25

## Tue 18.02.25

## Wed 19.02.25

## Thu 20.02.25

## Fri 21.02.25

## Sat 22.02.25

## Sun 23.02.25

## Week recap

# WEEK 9

## Week goals

## Mon 24.02.25

## Tue 25.02.25

## Wed 26.02.25

## Thu 27.02.25

## Fri 28.02.25

## Sat 01.03.25

## Sun 02.03.25

## Week recap

# WEEK 10

## Week goals

## Mon 03.03.25

## Tue 04.03.25

## Wed 05.03.25

## Thu 06.03.25

## Fri 07.03.25

## Sat 08.03.25

## Sun 09.03.25

## Week recap

# WEEK 11

## Week goals

## Mon 10.03.25

## Tue 11.03.25

## Wed 12.03.25

## Thu 13.03.25

## Fri 14.03.25

## Sat 15.03.25

## Sun 16.03.25

## Week recap

# WEEK 12

## Week goals

## Mon 17.03.25

## Tue 18.03.25

## Wed 19.03.25

## Thu 20.03.25

## Fri 21.03.25

## Sat 22.03.25

## Sun 23.03.25

## Week recap

# WEEK 13

## Week goals

## Mon 24.03.25

## Tue 25.03.25

## Wed 26.03.25

## Thu 27.03.25

## Fri 28.03.25

## Sat 29.03.25

## Sun 30.03.25

## Week recap

# WEEK 14

## Week goals

## Mon 31.03.25

## Tue 01.04.25

## Wed 02.04.25

## Thu 03.04.25

## Fri 04.04.25

## Sat 05.04.25

## Sun 06.04.25

## Week recap

# WEEK 15

## Week goals

## Mon 07.04.25

## Tue 08.04.25

## Wed 09.04.25

## Thu 10.04.25

## Fri 11.04.25

## Sat 12.04.25

## Sun 13.04.25

## Week recap

# WEEK 16

## Week goals

## Mon 14.04.25

## Tue 15.04.25

## Wed 16.04.25

## Thu 17.04.25

## Fri 18.04.25

## Sat 19.04.25

## Sun 20.04.25

## Week recap

# WEEK 17

## Week goals

## Mon 21.04.25

## Tue 22.04.25

## Wed 23.04.25

## Thu 24.04.25

## Fri 25.04.25

## Sat 26.04.25

## Sun 27.04.25

## Week recap

# WEEK 18

## Week goals

## Mon 28.04.25

## Tue 29.04.25

## Wed 30.04.25

## Thu 01.05.25

## Fri 02.05.25

## Sat 03.05.25

## Sun 04.05.25

## Week recap

# WEEK 19

## Week goals

## Mon 05.05.25

## Tue 06.05.25

## Wed 07.05.25

## Thu 08.05.25

## Fri 09.05.25

## Sat 10.05.25

## Sun 11.05.25

## Week recap

# WEEK 20

## Week goals

## Mon 12.05.25

## Tue 13.05.25

## Wed 14.05.25

## Thu 15.05.25

## Fri 16.05.25

## Sat 17.05.25

## Sun 18.05.25

## Week recap

# WEEK 21

## Week goals

## Mon 19.05.25

## Tue 20.05.25

## Wed 21.05.25

## Thu 22.05.25

## Fri 23.05.25

## Sat 24.05.25

## Sun 25.05.25

## Week recap

# WEEK 22

## Week goals

## Mon 26.05.25

## Tue 27.05.25

## Wed 28.05.25

## Thu 29.05.25

## Fri 30.05.25

## Sat 31.05.25

## Sun 01.06.25

## Week recap

# WEEK 23

## Week goals

## Mon 02.06.25

## Tue 03.06.25

## Wed 04.06.25

## Thu 05.06.25

## Fri 06.06.25

## Sat 07.06.25

## Sun 08.06.25

## Week recap

# WEEK 24

## Week goals

## Mon 09.06.25

## Tue 10.06.25

## Wed 11.06.25

## Thu 12.06.25

## Fri 13.06.25

## Sat 14.06.25

## Sun 15.06.25

## Week recap

# WEEK 25

## Week goals

## Mon 16.06.25

## Tue 17.06.25

## Wed 18.06.25

## Thu 19.06.25

## Fri 20.06.25

## Sat 21.06.25

## Sun 22.06.25

## Week recap

# WEEK 26

## Week goals

## Mon 23.06.25

## Tue 24.06.25

## Wed 25.06.25

## Thu 26.06.25

## Fri 27.06.25

## Sat 28.06.25

## Sun 29.06.25

## Week recap

# WEEK 27

## Week goals

## Mon 30.06.25

## Tue 01.07.25

## Wed 02.07.25

## Thu 03.07.25

## Fri 04.07.25

## Sat 05.07.25

## Sun 06.07.25

## Week recap

# WEEK 28

## Week goals

## Mon 07.07.25

## Tue 08.07.25

## Wed 09.07.25

## Thu 10.07.25

## Fri 11.07.25

## Sat 12.07.25

## Sun 13.07.25

## Week recap

# WEEK 29

## Week goals

## Mon 14.07.25

## Tue 15.07.25

## Wed 16.07.25

## Thu 17.07.25

## Fri 18.07.25

## Sat 19.07.25

## Sun 20.07.25

## Week recap

# WEEK 30

## Week goals

## Mon 21.07.25

## Tue 22.07.25

## Wed 23.07.25

## Thu 24.07.25

## Fri 25.07.25

## Sat 26.07.25

## Sun 27.07.25

## Week recap

# WEEK 31

## Week goals

## Mon 28.07.25

## Tue 29.07.25

## Wed 30.07.25

## Thu 31.07.25

## Fri 01.08.25

## Sat 02.08.25

## Sun 03.08.25

## Week recap

# WEEK 32

## Week goals

## Mon 04.08.25

## Tue 05.08.25

## Wed 06.08.25

## Thu 07.08.25

## Fri 08.08.25

## Sat 09.08.25

## Sun 10.08.25

## Week recap

# WEEK 33

## Week goals

## Mon 11.08.25

## Tue 12.08.25

## Wed 13.08.25

## Thu 14.08.25

## Fri 15.08.25

## Sat 16.08.25

## Sun 17.08.25

## Week recap

# WEEK 34

## Week goals

## Mon 18.08.25

## Tue 19.08.25

## Wed 20.08.25

## Thu 21.08.25

## Fri 22.08.25

## Sat 23.08.25

## Sun 24.08.25

## Week recap

# WEEK 35

## Week goals

## Mon 25.08.25

## Tue 26.08.25

## Wed 27.08.25

## Thu 28.08.25

## Fri 29.08.25

## Sat 30.08.25

## Sun 31.08.25

## Week recap

# WEEK 36

## Week goals

## Mon 01.09.25

## Tue 02.09.25

## Wed 03.09.25

## Thu 04.09.25

## Fri 05.09.25

## Sat 06.09.25

## Sun 07.09.25

## Week recap

# WEEK 37

## Week goals

## Mon 08.09.25

## Tue 09.09.25

## Wed 10.09.25

## Thu 11.09.25

## Fri 12.09.25

## Sat 13.09.25

## Sun 14.09.25

## Week recap

# WEEK 38

## Week goals

## Mon 15.09.25

## Tue 16.09.25

## Wed 17.09.25

## Thu 18.09.25

## Fri 19.09.25

## Sat 20.09.25

## Sun 21.09.25

## Week recap

# WEEK 39

## Week goals

## Mon 22.09.25

## Tue 23.09.25

## Wed 24.09.25

## Thu 25.09.25

## Fri 26.09.25

## Sat 27.09.25

## Sun 28.09.25

## Week recap

# WEEK 40

## Week goals

## Mon 29.09.25

## Tue 30.09.25

## Wed 01.10.25

## Thu 02.10.25

## Fri 03.10.25

## Sat 04.10.25

## Sun 05.10.25

## Week recap

# WEEK 41

## Week goals

## Mon 06.10.25

## Tue 07.10.25

## Wed 08.10.25

## Thu 09.10.25

## Fri 10.10.25

## Sat 11.10.25

## Sun 12.10.25

## Week recap

# WEEK 42

## Week goals

## Mon 13.10.25

## Tue 14.10.25

## Wed 15.10.25

## Thu 16.10.25

## Fri 17.10.25

## Sat 18.10.25

## Sun 19.10.25

## Week recap

# WEEK 43

## Week goals

## Mon 20.10.25

## Tue 21.10.25

## Wed 22.10.25

## Thu 23.10.25

## Fri 24.10.25

## Sat 25.10.25

## Sun 26.10.25

## Week recap

# WEEK 44

## Week goals

## Mon 27.10.25

## Tue 28.10.25

## Wed 29.10.25

## Thu 30.10.25

## Fri 31.10.25

## Sat 01.11.25

## Sun 02.11.25

## Week recap

# WEEK 45

## Week goals

## Mon 03.11.25

## Tue 04.11.25

## Wed 05.11.25

## Thu 06.11.25

## Fri 07.11.25

## Sat 08.11.25

## Sun 09.11.25

## Week recap

# WEEK 46

## Week goals

## Mon 10.11.25

## Tue 11.11.25

## Wed 12.11.25

## Thu 13.11.25

## Fri 14.11.25

## Sat 15.11.25

## Sun 16.11.25

## Week recap

# WEEK 47

## Week goals

## Mon 17.11.25

## Tue 18.11.25

## Wed 19.11.25

## Thu 20.11.25

## Fri 21.11.25

## Sat 22.11.25

## Sun 23.11.25

## Week recap

# WEEK 48

## Week goals

## Mon 24.11.25

## Tue 25.11.25

## Wed 26.11.25

## Thu 27.11.25

## Fri 28.11.25

## Sat 29.11.25

## Sun 30.11.25

## Week recap

# WEEK 49

## Week goals

## Mon 01.12.25

## Tue 02.12.25

## Wed 03.12.25

## Thu 04.12.25

## Fri 05.12.25

## Sat 06.12.25

## Sun 07.12.25

## Week recap

# WEEK 50

## Week goals

## Mon 08.12.25

## Tue 09.12.25

## Wed 10.12.25

## Thu 11.12.25

## Fri 12.12.25

## Sat 13.12.25

## Sun 14.12.25

## Week recap

# WEEK 51

## Week goals

## Mon 15.12.25

## Tue 16.12.25

## Wed 17.12.25

## Thu 18.12.25

## Fri 19.12.25

## Sat 20.12.25

## Sun 21.12.25

## Week recap

# WEEK 52

## Week goals

## Mon 22.12.25

## Tue 23.12.25

## Wed 24.12.25

## Thu 25.12.25

## Fri 26.12.25

## Sat 27.12.25

## Sun 28.12.25

## Week recap