

# Swiss-QUBE Tagebuch PHASE 1: INTENSIV QUBEN



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
06.30	06.30	06.30	06.30	06.30	06.30	06.30
08.00	08.00	08.00	08.00	08.00	08.00	08.00
09.30	09.30	09.30	09.30	09.30	09.30	09.30
11.00	11.00	11.00	11.00	11.00	11.00	11.00
12.30	12.30	12.30	12.30	12.30	12.30	12.30
14.00	14.00	14.00	14.00	14.00	14.00	14.00
15.30	15.30	15.30	15.30	15.30	15.30	15.30
17.00	17.00	17.00	17.00	17.00	17.00	17.00
18.30	18.30	18.30	18.30	18.30	18.30	18.30
20.00	20.00	20.00	20.00	20.00	20.00	20.00

- 8-10 QUBES
- 2 Liter Wasser
- Bewegung

8-10 QUBES  
2 Liter Wasser  
Bewegung

- 8-10 QUBES
- 2 Liter Wasser
- Bewegung

8-10 QUBES  
2 Liter Wasser  
Bewegung

- 8-10 QUBES
- 2 Liter Wasser
- Bewegung

8-10 QUBES  
2 Liter Wasser  
Bewegung

KG:

# Swiss-QUBE Tagebuch PHASE 2: INTERVALL QUBEN / TEIL QUBEN



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
06.30	06.30	06.30	06.30	06.30	06.30	06.30
08.00	08.00	08.00	08.00	08.00	08.00	08.00
09.30	09.30	09.30	09.30	09.30	09.30	09.30
11.00	11.00	11.00	11.00	11.00	11.00	11.00
12.30	12.30	12.30	12.30	12.30	12.30	12.30
14.00	14.00	14.00	14.00	14.00	14.00	14.00
15.30	15.30	15.30	15.30	15.30	15.30	15.30
17.00	17.00	17.00	17.00	17.00	17.00	17.00
18.30	18.30	18.30	18.30	18.30	18.30	18.30
20.00	20.00	20.00	20.00	20.00	20.00	20.00

- 7-8 QUBES
- 2 Liter Wasser
- Bewegung

- 7-8 QUBES
- 2 Liter Wasser
- Bewegung

- 7-8 QUBES
- 2 Liter Wasser
- Bewegung

- 7-8 QUBES
- 2 Liter Wasser
- Bewegung

- 7-8 QUBES
- 2 Liter Wasser
- Bewegung

KG:

# Swiss-QUBE Tagebuch PHASE 2: INTERVALL QUBEN / VOLL QUBEN



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
06.30	06.30	06.30	06.30	06.30	06.30	06.30
08.00	08.00	08.00	08.00	08.00	08.00	08.00
09.30	09.30	09.30	09.30	09.30	09.30	09.30
11.00	11.00	11.00	11.00	11.00	11.00	11.00
12.30	12.30	12.30	12.30	12.30	12.30	12.30
14.00	14.00	14.00	14.00	14.00	14.00	14.00
15.30	15.30	15.30	15.30	15.30	15.30	15.30
17.00	17.00	17.00	17.00	17.00	17.00	17.00
18.30	18.30	18.30	18.30	18.30	18.30	18.30
20.00	20.00	20.00	20.00	20.00	20.00	20.00

- 8-10 QUBES
- 2 Liter Wasser
- Bewegung

- 8-10 QUBES
- 2 Liter Wasser
- Bewegung

- 8-10 QUBES
- 2 Liter Wasser
- Bewegung

KG:

# Swiss-QUBE Tagebuch PHASE 3: INTERVALL QUBEN / TEIL QUBEN



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
06.30	06.30	06.30	06.30	06.30	06.30	06.30
08.00	08.00	08.00	08.00	08.00	08.00	08.00
09.30	09.30	09.30	09.30	09.30	09.30	09.30
11.00	11.00	11.00	11.00	11.00	11.00	11.00
12.30	12.30	12.30	12.30	12.30	12.30	12.30
14.00	14.00	14.00	14.00	14.00	14.00	14.00
15.30	15.30	15.30	15.30	15.30	15.30	15.30
17.00	17.00	17.00	17.00	17.00	17.00	17.00
18.30	18.30	18.30	18.30	18.30	18.30	18.30
20.00	20.00	20.00	20.00	20.00	20.00	20.00

- 4 QUBES
- 2 Liter Wasser
- Bewegung

- 4 QUBES
- 2 Liter Wasser
- Bewegung

- 4 QUBES
- 2 Liter Wasser
- Bewegung

- 4 QUBES
- 2 Liter Wasser
- Bewegung

KG:

# Swiss-QUBE Tagebuch PHASE 3: INTERVALL QUBEN / VOLL QUBEN



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
06.30	06.30	06.30	06.30	06.30	06.30	06.30
08.00	08.00	08.00	08.00	08.00	08.00	08.00
09.30	09.30	09.30	09.30	09.30	09.30	09.30
11.00	11.00	11.00	11.00	11.00	11.00	11.00
12.30	12.30	12.30	12.30	12.30	12.30	12.30
14.00	14.00	14.00	14.00	14.00	14.00	14.00
15.30	15.30	15.30	15.30	15.30	15.30	15.30
17.00	17.00	17.00	17.00	17.00	17.00	17.00
18.30	18.30	18.30	18.30	18.30	18.30	18.30
20.00	20.00	20.00	20.00	20.00	20.00	20.00

- 8-10 QUBES
- 2 Liter Wasser
- Bewegung

- 8-10 QUBES
- 2 Liter Wasser
- Bewegung

KG: