

Name, Vorname

Jahrgang:

Woche vom

Montag

bis

Sonntag

Wo-Nr.

Art des Tages

MO

DI

MI

DO

FR

SA

SO

HT=Helmtraining; TT=Teiltraining (Helm); LG=Lehrgangstraining (DTB); WK=Wettkampf;
K=krank/verletzt (kein Training möglich); F=frei; U=Urlaub

Trainingszeit

1. TE von

1. TE bis

2. TE von

2. TE bis

3. TE von

3. TE bis

WKÜ komplett Anzahl

WKÜ ohne KT-Elemente Anzahl

ÜT Reifen Gesamtdauer [min]

ÜT Reifen

WKÜ komplett Anzahl

WKÜ ohne KT-Elemente Anzahl

ÜT Ball Gesamtdauer [min]

ÜT Ball

WKÜ komplett Anzahl

WKÜ ohne KT-Elemente Anzahl

ÜT Keulen Gesamtdauer [min]

ÜT Keulen

WKÜ komplett Anzahl

WKÜ ohne KT-Elemente Anzahl

ÜT Band Gesamtdauer [min]

ÜT Band

*mit * versehen, wenn zus. GT gemacht wird*

Ballett

KT / Exercisen / allg. Aufw. / Tanz

Passive Dehnung

Gerättechnik

Zeit andere Inhalte [min]

Kraft (Stabi, Sprungkraft...)

Ausdauer (Laufen, Seilspringen....)

Zeit Athletiktraining (AT) [min]

Regeneration (passiv = Physio, Sauna, Massage, Strom, ...) außerhalb der Trainingszeit [min]

Regeneration passiv

Belastungsempfinden (körperlich / mental)

(1 - überhaupt nicht anstrengend/belastend ... 10 - so anstrengend/belastend, dass ich abbrechen musste)

1. TE

2. TE

3. TE

sonstige Bemerkungen

Details zum Training, Wettkampf, Reisen,

Schule, Fortschritte, Gesundheit, sonstige

Probleme, Fragen