

Trainingstagebuch

KW:	Dauer	Inhalt/Intensität	GYM	KFT	STG	Befinden/Notizen
Mo						
Di						
Mi						
Do						
Fr						
Sa						
So						
Woche:						

KW:	Dauer	Inhalt/Intensität	GYM	KFT	STG	Befinden/Notizen
Mo						
Di						
Mi						
Do						
Fr						
Sa						
So						
Woche:						

Dies ist ein einfaches Trainingstagebuch ohne die Berücksichtigung von Herzfrequenzen und Distanzen. Natürlich können Sie die Distanzen/Herzfrequenzen auch notieren. Zunächst ist dies gerade für Anfänger aber nicht entscheidend. Wichtiger ist die Laufdauer/-intensität und das entsprechende Befinden.
 Erklärung: GYM =Dehnungsgymnastik, KFT = Kräftigungsgymnastik, STG = Steigerungen