

Trainingstagebuch

Nr.	Datum	Ort	Sportart	was genau wurde trainiert				Was hat schon geklappt?			Was hat sich verändert?					
								physisch			mental			emotional		
								Gesundheit	Fitness	Kondition	Konzentration	Koordination	Stärken	Stressfähigkeit	Stimmung	Stärken
1																
2																
3																
4																
5																
6																
7																
8																
9																
10																
11																
12																
Ausgleich - Erholungen																
1																
2																
3																
4																
5																
6																