|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Messung des Istzustands:** z.B. 3.000-m-Lauf in 13:30 Minuten  **Mein (angepasstes) Trainingsziel:** 3.000 Meter in 12 Minuten (Intervalllänge: 250 m/min) 🡪 11,5 Punkte (Tabelle männlich) | | | | | | |
|  | | | | | | |
| **Trainingsplanung** | | | | **Trainingsdokumentation** | | |
| **Woche / Tag** | **Sportliche Aktivität** | **Trainingsmethode** | **Geplante Belastungskomponenten** | **Gemessene Belastungskomponenten des durchgeführten Trainings** | **Anstrengungs-empfinden**  **nach BORG** |
| 1 / Do | Lauftraining | Dauermethode | Dauer: 30 min  Intensität: mittel, sprechen sollte möglich sein  Umfang: 30 min  Pause: keine | Dauer:  Intensität (Puls):  Umfang:  Pause: |  |
| 2 |  |  | Dauer:  Intensität:  Umfang:  Pause: | Dauer:  Intensität (Puls):  Umfang:  Pause: |  |
|  |  |  | Dauer:  Intensität:  Umfang:  Pause: | Dauer:  Intensität (Puls):  Umfang:  Pause: |  |
|  |  |  | Dauer:  Intensität:  Umfang:  Pause: | Dauer:  Intensität (Puls):  Umfang:  Pause: |  |
|  |  |  | Dauer:  Intensität:  Umfang:  Pause: | Dauer:  Intensität (Puls):  Umfang:  Pause: |  |
|  |  |  | Dauer:  Intensität:  Umfang:  Pause: | Dauer:  Intensität (Puls):  Umfang:  Pause: |  |
|  |  |  | Dauer:  Intensität:  Umfang:  Pause: | Dauer:  Intensität (Puls):  Umfang:  Pause: |  |
|  |  |  | Dauer:  Intensität:  Umfang:  Pause: | Dauer:  Intensität (Puls):  Umfang:  Pause: |  |
|  |  |  | Dauer:  Intensität:  Umfang:  Pause: | Dauer:  Intensität (Puls):  Umfang:  Pause: |  |
|  |  |  | Dauer:  Intensität:  Umfang:  Pause: | Dauer:  Intensität (Puls):  Umfang:  Pause: |  |
|  |  |  | Dauer:  Intensität:  Umfang:  Pause: | Dauer:  Intensität (Puls):  Umfang:  Pause: |  |
|  |  |  | 3000-Meter-Lauf | Dauer:  Intensität (Puls):  Umfang:  Pause: | (mindestens 3 Tage Pause nach letztem Trainingstag) |
|  |  |  |  |  |  |

Hinweis: Wenn Sie die Tabelle um eine weitere Zeile erweitern möchten, setzen sie den Cursor in der letzten Spalte in die letzte Zelle und drücken Sie Tab.