|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Messung des Istzustands:**  **Mein (angepasstes) Trainingsziel:** | | | | | | |
|  | | | | | | |
| **Trainingsplanung** | | | | **Trainingsdokumentation** | | |
| **Woche / Tag** | **Sportliche Aktivität** | **Trainingsmethode** | **Geplante Belastungskomponenten** | **Gemessene Belastungskomponenten des durchgeführten Trainings** | **Anstrengungs-empfinden**  **nach BORG** |
|  |  |  | 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: |  |
|  |  |  | Dauer:  Intensität:  Umfang:  Pause: | Dauer:  Intensität (Puls):  Umfang:  Pause: |  |
|  |  |  | Dauer:  Intensität:  Umfang:  Pause: | Dauer:  Intensität (Puls):  Umfang:  Pause: |  |
|  |  |  |  |  |  |

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.