|  |
| --- |
| **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.