

Monat: _____

Woche: _____

Tag:	1	2	3	4	5	6	7	Training gesamt in h:
Datum:								
trainiert in h:								

Training							
Inhalt							
Intensität (1- intens./ 5 - locker)							
Verletzungen ?							

subj. Gefühle							
Gefühl (1- 6)							
warum? (Faktoren innerhalb und außerhalb d. Trainings)							
was lief schlecht ?							
was lief gut?							

objektive Daten							
Morgenpuls							
Morgengewicht							
Schlafstunden							