Trainingstagebuch Name:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Woche \_\_\_\_\_ vom \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ bis \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2020

Druckt euch diese Seite für jede Woche neu aus und heftet die Seiten in einem Schnellhefter ab. (Nr. (z.B. 1, 2 etc.)

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Tag** | **Montag** | **Dienstag** | **Mittwoch** | **Donnerstag** | **Freitag** | **Samstag** | **Sonntag** |
| **Aktivität**z.B. Albas tägliche Sportstunde 1 / Laufen / Yoga with Adrien 3 etc. |  |  |  |  |  |  |  |
| **Dauer** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Fähigkeit (Kraft / Ausdauer / Beweglichkeit/ Koordination)**  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Bewertung**gebt an, ob euch das Training **leicht/mittel/schwer** gefallen ist |  |  |  |  |  |  |  |
| **Bemerkung**hier ist Platz für weitere Notizen |  |  |  |  |  |  |  |