



Trainingsprotokoll vom bis



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Ausdauer	Min.	Min.	Min.	Min.	Min.	Min.	Min.
Walken / Joggen	Hf	Hf	Hf	Hf	Hf	Hf	Hf
Nordic Walking	l / m / s	l / m / s	l / m / s	l / m / s	l / m / s	l / m / s	l / m / s

Kräftigung

Bitte die Anzahl der Wiederholungen eintragen: z.B. 2 x 10 (2 Durchgänge mit 10 Wiederholungen)

Bauch gerade							
Bauch schräg							
Rücken							
Beine außen							
Beine innen							
Arme							
	l / m / s	l / m / s	l / m / s	l / m / s	l / m / s	l / m / s	l / m / s



Dehnung

	Min.	Min.	Min.	Min.	Min.	Min.	Min.
	u / s / a	u / s / a	u / s / a	u / s / a	u / s / a	u / s / a	u / s / a

Hf = Herzfrequenz

l / m / s = leicht / mittel / schwer

u / s / a = unangenehm / steif / angenehm

Sie sollten nicht täglich alles trainieren. Einen guten Trainingseffekt erreichen Sie, wenn Sie je einmal pro Woche ein Ausdauer- und Kräftigungstraining mit einer anschließenden Dehnung machen.

