

## SUBJEKTIVE EINSCHÄTZUNG UND STEUERUNG DES TRAININGS

Datum: \_\_\_\_\_

Bitte trage selbstverantwortlich, pünktlich und ehrlich die Punkte in die Skala ein, wobei 1 das Minimum und 10 das Maximum darstellt.

|      | vor dem Training    |                  |            |               | nach dem Training |                   |                               |                           |                     |
|------|---------------------|------------------|------------|---------------|-------------------|-------------------|-------------------------------|---------------------------|---------------------|
| Name | Körperliche Frische | Geistige Frische | Motivation | Körpersprache | Haltequote        | Eigene Intensität | Trainingsintensität insgesamt | Eigenes Leistungsvermögen | Auswahl der Übungen |
|      |                     |                  |            |               |                   |                   |                               |                           |                     |
|      |                     |                  |            |               |                   |                   |                               |                           |                     |
|      |                     |                  |            |               |                   |                   |                               |                           |                     |
|      |                     |                  |            |               |                   |                   |                               |                           |                     |
|      |                     |                  |            |               |                   |                   |                               |                           |                     |
|      |                     |                  |            |               |                   |                   |                               |                           |                     |
|      |                     |                  |            |               |                   |                   |                               |                           |                     |

### Reflexion nach dem Training

> Beste Übung(en): \_\_\_\_\_

> Haupttrainingsziel/-schwerpunkte: \_\_\_\_\_

> Sonstiges (Lob, Kritik, Verbesserungen, Ideen): \_\_\_\_\_