



Name: _____ **Datum:** _____



Trainingsanstrengung

1 sehr sehr leicht 	2 sehr leicht	3 leicht	4 moderat	5 etwas anstren- gend	6 anstren- gend	7 sehr schwer	8 sehr sehr schwer	9 zu schwer, nichts geht mehr 
--	---------------------	-------------	--------------	--------------------------------	-----------------------	---------------------	-----------------------------	--



Muskulärer Zustand

1 Superman 	2 sehr gut	3 gut	4 relativ gut	5 neutral	6 ermüdet	7 leichter Muskel- kater	8 starker Muskel- kater	9 extremer Muskel- kater 
--	------------------	----------	---------------------	--------------	--------------	-----------------------------------	----------------------------------	--

Stimmung

1 wie nach drei Wochen Urlaub 	2 glücklich und entspannt	3 angenehm	4 relativ angenehm	5 neutral	6 angespannt	7 gestresst	8 sehr gestresst	9 fix und fertig 
--	------------------------------------	---------------	--------------------------	--------------	-----------------	----------------	------------------------	---

Schlafqualität

1 wie eine Prinzessin 	2 sehr erholsam	3 erholsam	4 relativ erholsam	5 neutral	6 unruhig	7 sehr unruhig	8 kaum ein Auge zugemacht	9 kein Schlaf 
--	-----------------------	---------------	--------------------------	--------------	--------------	----------------------	------------------------------------	--

Name: _____ **Datum:** _____

Trainingsanstrengung

😊 1 sehr sehr leicht	2 sehr leicht	3 leicht	4 moderat	5 etwas anstren- gend	6 anstren- gend	7 sehr schwer	8 sehr sehr schwer	9 😞 zu schwer, nichts geht mehr
-------------------------------	---------------------	-------------	--------------	--------------------------------	-----------------------	---------------------	-----------------------------	--

Name: _____ **Datum:** _____

Trainingsanstrengung

😊 1 sehr sehr leicht	2 sehr leicht	3 leicht	4 moderat	5 etwas anstren- gend	6 anstren- gend	7 sehr schwer	8 sehr sehr schwer	9 😞 zu schwer, nichts geht mehr
-------------------------------	---------------------	-------------	--------------	--------------------------------	-----------------------	---------------------	-----------------------------	--

Name: _____ **Datum:** _____

Trainingsanstrengung

😊 1 sehr sehr leicht	2 sehr leicht	3 leicht	4 moderat	5 etwas anstren- gend	6 anstren- gend	7 sehr schwer	8 sehr sehr schwer	9 😞 zu schwer, nichts geht mehr
-------------------------------	---------------------	-------------	--------------	--------------------------------	-----------------------	---------------------	-----------------------------	--

Name: _____ **Datum:** _____

Trainingsanstrengung

😊 1 sehr sehr leicht	2 sehr leicht	3 leicht	4 moderat	5 etwas anstren- gend	6 anstren- gend	7 sehr schwer	8 sehr sehr schwer	9 😞 zu schwer, nichts geht mehr
-------------------------------	---------------------	-------------	--------------	--------------------------------	-----------------------	---------------------	-----------------------------	--

Name: _____ **Datum:** _____

Trainingsanstrengung

😊 1 sehr sehr leicht	2 sehr leicht	3 leicht	4 moderat	5 etwas anstren- gend	6 anstren- gend	7 sehr schwer	8 sehr sehr schwer	9 😞 zu schwer, nichts geht mehr
-------------------------------	---------------------	-------------	--------------	--------------------------------	-----------------------	---------------------	-----------------------------	--

Name: _____ **Datum:** _____

Trainingsanstrengung

😊 1 sehr sehr leicht	2 sehr leicht	3 leicht	4 moderat	5 etwas anstren- gend	6 anstren- gend	7 sehr schwer	8 sehr sehr schwer	9 😞 zu schwer, nichts geht mehr
-------------------------------	---------------------	-------------	--------------	--------------------------------	-----------------------	---------------------	-----------------------------	--

Name: _____ **Datum:** _____

Trainingsanstrengung

😊 1 sehr sehr leicht	2 sehr leicht	3 leicht	4 moderat	5 etwas anstren- gend	6 anstren- gend	7 sehr schwer	8 sehr sehr schwer	9 😞 zu schwer, nichts geht mehr
-------------------------------	---------------------	-------------	--------------	--------------------------------	-----------------------	---------------------	-----------------------------	--

Name: _____ Datum: _____

Muskulärer Zustand

😊 1 Superman	2 sehr gut	3 gut	4 relativ gut	5 neutral	6 ermüdet	7 leichter Muskelkater	8 starker Muskelkater	9 😞 extremer Muskelkater
-----------------	---------------	----------	------------------	--------------	--------------	---------------------------	--------------------------	-----------------------------

Name: _____ Datum: _____

Muskulärer Zustand

😊 1 Superman	2 sehr gut	3 gut	4 relativ gut	5 neutral	6 ermüdet	7 leichter Muskelkater	8 starker Muskelkater	9 😞 extremer Muskelkater
-----------------	---------------	----------	------------------	--------------	--------------	---------------------------	--------------------------	-----------------------------

Name: _____ Datum: _____

Muskulärer Zustand

😊 1 Superman	2 sehr gut	3 gut	4 relativ gut	5 neutral	6 ermüdet	7 leichter Muskelkater	8 starker Muskelkater	9 😞 extremer Muskelkater
-----------------	---------------	----------	------------------	--------------	--------------	---------------------------	--------------------------	-----------------------------

Name: _____ Datum: _____

Muskulärer Zustand

😊 1 Superman	2 sehr gut	3 gut	4 relativ gut	5 neutral	6 ermüdet	7 leichter Muskelkater	8 starker Muskelkater	9 😞 extremer Muskelkater
-----------------	---------------	----------	------------------	--------------	--------------	---------------------------	--------------------------	-----------------------------

Name: _____ Datum: _____

Muskulärer Zustand

😊 1 Superman	2 sehr gut	3 gut	4 relativ gut	5 neutral	6 ermüdet	7 leichter Muskelkater	8 starker Muskelkater	9 😞 extremer Muskelkater
-----------------	---------------	----------	------------------	--------------	--------------	---------------------------	--------------------------	-----------------------------

Name: _____ Datum: _____

Muskulärer Zustand

😊 1 Superman	2 sehr gut	3 gut	4 relativ gut	5 neutral	6 ermüdet	7 leichter Muskelkater	8 starker Muskelkater	9 😞 extremer Muskelkater
-----------------	---------------	----------	------------------	--------------	--------------	---------------------------	--------------------------	-----------------------------

Name: _____ Datum: _____

Muskulärer Zustand

😊 1 Superman	2 sehr gut	3 gut	4 relativ gut	5 neutral	6 ermüdet	7 leichter Muskelkater	8 starker Muskelkater	9 😞 extremer Muskelkater
-----------------	---------------	----------	------------------	--------------	--------------	---------------------------	--------------------------	-----------------------------

Name: _____ Datum: _____

Stimmung

😊 1 wie nach drei Wochen Urlaub	2 glücklich und entspannt	3 angenehm	4 relativ angenehm	5 neutral	6 angespannt	7 gestresst	8 sehr gestresst	9 😞 fix und fertig
---	------------------------------------	---------------	--------------------------	--------------	-----------------	----------------	------------------------	--------------------------

Name: _____ Datum: _____

Stimmung

😊 1 wie nach drei Wochen Urlaub	2 glücklich und entspannt	3 angenehm	4 relativ angenehm	5 neutral	6 angespannt	7 gestresst	8 sehr gestresst	9 😞 fix und fertig
---	------------------------------------	---------------	--------------------------	--------------	-----------------	----------------	------------------------	--------------------------

Name: _____ Datum: _____

Stimmung

😊 1 wie nach drei Wochen Urlaub	2 glücklich und entspannt	3 angenehm	4 relativ angenehm	5 neutral	6 angespannt	7 gestresst	8 sehr gestresst	9 😞 fix und fertig
---	------------------------------------	---------------	--------------------------	--------------	-----------------	----------------	------------------------	--------------------------

Name: _____ Datum: _____

Stimmung

😊 1 wie nach drei Wochen Urlaub	2 glücklich und entspannt	3 angenehm	4 relativ angenehm	5 neutral	6 angespannt	7 gestresst	8 sehr gestresst	9 😞 fix und fertig
---	------------------------------------	---------------	--------------------------	--------------	-----------------	----------------	------------------------	--------------------------

Name: _____ Datum: _____

Stimmung

😊 1 wie nach drei Wochen Urlaub	2 glücklich und entspannt	3 angenehm	4 relativ angenehm	5 neutral	6 angespannt	7 gestresst	8 sehr gestresst	9 😞 fix und fertig
---	------------------------------------	---------------	--------------------------	--------------	-----------------	----------------	------------------------	--------------------------

Name: _____ Datum: _____

Stimmung

😊 1 wie nach drei Wochen Urlaub	2 glücklich und entspannt	3 angenehm	4 relativ angenehm	5 neutral	6 angespannt	7 gestresst	8 sehr gestresst	9 😞 fix und fertig
---	------------------------------------	---------------	--------------------------	--------------	-----------------	----------------	------------------------	--------------------------

Name: _____ Datum: _____

Stimmung

😊 1 wie nach drei Wochen Urlaub	2 glücklich und entspannt	3 angenehm	4 relativ angenehm	5 neutral	6 angespannt	7 gestresst	8 sehr gestresst	9 😞 fix und fertig
---	------------------------------------	---------------	--------------------------	--------------	-----------------	----------------	------------------------	--------------------------

Name: _____ Datum: _____

Schlafqualität

😊 1 wie eine Prinzessin	2 sehr erholsam	3 erholsam	4 relativ erholsam	5 neutral	6 unruhig	7 sehr unruhig	8 kaum ein Auge zugemacht	9 😞 kein Schlaf
-------------------------------	-----------------------	---------------	--------------------------	--------------	--------------	----------------------	------------------------------------	-----------------------

Name: _____ Datum: _____

Schlafqualität

😊 1 wie eine Prinzessin	2 sehr erholsam	3 erholsam	4 relativ erholsam	5 neutral	6 unruhig	7 sehr unruhig	8 kaum ein Auge zugemacht	9 😞 kein Schlaf
-------------------------------	-----------------------	---------------	--------------------------	--------------	--------------	----------------------	------------------------------------	-----------------------

Name: _____ Datum: _____

Schlafqualität

😊 1 wie eine Prinzessin	2 sehr erholsam	3 erholsam	4 relativ erholsam	5 neutral	6 unruhig	7 sehr unruhig	8 kaum ein Auge zugemacht	9 😞 kein Schlaf
-------------------------------	-----------------------	---------------	--------------------------	--------------	--------------	----------------------	------------------------------------	-----------------------

Name: _____ Datum: _____

Schlafqualität

😊 1 wie eine Prinzessin	2 sehr erholsam	3 erholsam	4 relativ erholsam	5 neutral	6 unruhig	7 sehr unruhig	8 kaum ein Auge zugemacht	9 😞 kein Schlaf
-------------------------------	-----------------------	---------------	--------------------------	--------------	--------------	----------------------	------------------------------------	-----------------------

Name: _____ Datum: _____

Schlafqualität

😊 1 wie eine Prinzessin	2 sehr erholsam	3 erholsam	4 relativ erholsam	5 neutral	6 unruhig	7 sehr unruhig	8 kaum ein Auge zugemacht	9 😞 kein Schlaf
-------------------------------	-----------------------	---------------	--------------------------	--------------	--------------	----------------------	------------------------------------	-----------------------

Name: _____ Datum: _____

Schlafqualität

😊 1 wie eine Prinzessin	2 sehr erholsam	3 erholsam	4 relativ erholsam	5 neutral	6 unruhig	7 sehr unruhig	8 kaum ein Auge zugemacht	9 😞 kein Schlaf
-------------------------------	-----------------------	---------------	--------------------------	--------------	--------------	----------------------	------------------------------------	-----------------------

Name: _____ Datum: _____

Schlafqualität

😊 1 wie eine Prinzessin	2 sehr erholsam	3 erholsam	4 relativ erholsam	5 neutral	6 unruhig	7 sehr unruhig	8 kaum ein Auge zugemacht	9 😞 kein Schlaf
-------------------------------	-----------------------	---------------	--------------------------	--------------	--------------	----------------------	------------------------------------	-----------------------