

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): _____