

















ARBEITSBLATT– Mein Trainingsplan

Mein Trainingsplan für Kalenderwoche _____ vom _____ bis zum _____.

Tragen Sie zu Beginn einer neuen Kalenderwoche in den Plan ein, welche körperliche Aktivität Sie wann und in welchem Umfang geplant haben. Am Ende eines jeden Tages können Sie eintragen, ob Sie Ihr Ziel erreicht haben. Falls dies mal nicht funktioniert hat – vielleicht gibt es ja noch einen anderen Tag an dem Sie die Zeit nachholen können? Denken Sie auch an trainingsfreie Tage und tragen Sie diese hier auch ein! Viel Erfolg!

Wochentag	Geplante Bewegung	Geplante Zeit	Wann?	Sport (S), Alltagsaktivität (A), Berufliche Aktivität (B)	Ziel erreicht?
Montag				S	 
Dienstag					 
Mittwoch				A	 
Donnerstag				B	 
Freitag					 
Samstag				A	 
Sonntag					 
Gesamt					 

Ziel nicht erreicht?	Zeit nachgeholt?
Tag:	Tag:
Zeit:	Zeit: