



Name: Trainingseinheit Retro Datum:

Allgemeines

Schlaf:

Dauer	<input type="text"/>
Erholung	<input type="text"/>
Gefühlte Erholung	<input type="text"/>

Letzte Einheit:
Was war die letzte Einheit?

Hatte ich Muskelkater nach der letzten Einheit?

Wie war mein Schlaf nach der letzten Einheit?

Physiologische Eigenschaften:

Ruhepuls:

Blutdruck:

Ernährung:

Flüssigkeitszufuhr: Liter

Anzahl Mahlzeiten:



Ernährungstabelle:

Mahlzeit	Uhrzeit	Eiweiße (g)	Kohlenhydrate (g)	Fette (g)	Mikronährstoffe (g)	Bemerkung
<div> <div></div> <div></div> </div>						



Beschwerden:

Bewegungsapparat:

Allgemeine Beschwerden (Krankheit, Unwohlsein, etc.)



Trainingseinheit

Einheit 1

Sportart: _____

Trainingsziel: _____

Tageszeit: _____

Gesamtdauer: _____

Trainingsmethode: _____

Ø Puls: _____

Maximal- und Minimalpuls: _____

Übung	Dauer	Zielsetzung	Durchschnittspuls	Max Puls	Min Puls	Ø Puls	Ø Pace	Bemerkung

Nachbereitung - ankreuzen:

☐ Dehnen _____

☐ Rehydration _____

☐ Mobilisation _____

☐ Massage _____

☐ Wechselbad _____

☐ Sonstiges _____



Trainingseinheit

Einheit – Dauermethode über 2 Stunden

Sportart: _____

Trainingsziel: _____

Gesamtdauer: _____

Tageszeit: _____

Trainingsmethode: _____

Ø Puls: _____

Maximal- und Minimalpuls: _____

Phase	Dauer	Zielsetzung	Durchschnittspuls	Max Puls	Min Puls	Ø Puls	Ø Pace	Bemerkung
Einlaufen								
Haupteinheit								
Auslaufen								

Nachbereitung - ankreuzen:

☐ Dehnen _____

☐ Rehydration _____

☐ Mobilisation _____

☐ Massage _____

☐ Wechselbad _____

☐ Sonstiges _____



Ernährung im Training – Wichtig für alle LDL Einheiten

Flüssigkeit gesamt: _____

Abstand der Aufnahme: _____ Minuten

Ernährung:
