

Mein Trainingstagebuch

Mithilfe deines Trainingstagebuchs kannst du für dich selbst deinen Trainingserfolg überprüfen.

Schritt 1: Trage an jedem Trainingstag ein, ob du dein Trainingsziel erreicht hast.

Schritt 2: Falls du mit einem Freund oder einer Freundin zusammen trainiert hast, trage seinen oder ihren Namen ein.

Schritt 3: Zeichne am Ende des Trainings immer einen Emoji, der zeigt, wie du dich gefühlt hast:

Das Workout war für mich kein Problem: 😊

Das Workout war hat mich gut ausgelastet: 💪

Das Workout hat mir den Rest gegeben: 😞

1. Ferienwoche

	Montag		Mittwoch		Freitag	
Tagesziel	- Tabata-Workout! - 1x an der frischen Luft gewesen		- 1x Banane beim Frühstück - Tabata-Workout!		- Gesundes Frühstück - Tabata-Workout!	
Trainingspartner						
Wie hast du dich gefühlt?						

2. Ferienwoche

	Montag		Mittwoch		Freitag	
Tagesziel	- Mit dem Sonnenaufgang aufstehen - Tabata-Workout!		- Tabata-Workout! - 1x an der frischen Luft gewesen		- Gesundes Frühstück - Tabata-Workout!	
Trainingspartner						
Wie hast du dich gefühlt?						

Lasst uns nach den Ferien eure Pläne gemeinsam ansehen und auswerten. 👍

Tabata-Programm: Bodyweight 20/10 x 8

Name	Datum	Programm-Level
		Rekrut

Zähle beim Training mit, wie oft du die Übung in 20 Sekunden wiederholst und trage diese Anzahl während deiner 10-Sekunden-Pause in die Tabelle ein. Dabei arbeitest du immer alle vier Übungen von oben nach unten ab.

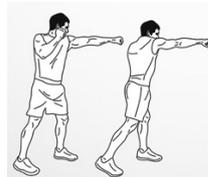
Übung	Anzahl der Wiederholungen								☑	☒
Warm up	Lied 1		Lied 2		Lied 3		Lied 4			
20 Sek. Front Lunges										
10 Sek Pause										
20 Sek. Sit Thru Knee										
10 Sek Pause										
20 Sek. Push Ups										
10 Sek Pause										
20 Sek. Spinal Rock										
3 Pause										
Gesamtpunkte	_____ (Addiere die niedrigsten Zahlen aus jeder Zeile)									

Warm up:

1. Hampelmänner (1:30 min)



2. Schattenboxen (1 min)



Übungen:

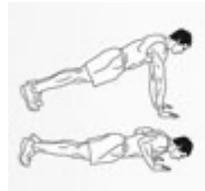
Front Lunges



Sit Thru Knee



Push Ups



Spinal Rock



Tabata-Programm: Cardio 20/10 x 8

Name	Datum	Programm-Level
		Rekrut

Zähle beim Training mit, wie oft du die Übung in 20 Sekunden wiederholst und trage diese Anzahl während deiner 10-Sekunden-Pause in die Tabelle ein. Dabei arbeitest du immer alle vier Übungen von oben nach unten ab.

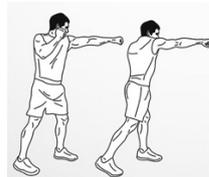
Übung	Anzahl der Wiederholungen								<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Warm up	Lied 1		Lied 2		Lied 3		Lied 4			
20 Sek. High Knee Kicks										
10 Sek Pause										
20 Sek. Mountain Climbers										
10 Sek Pause										
20 Sek. Air Punches										
10 Sek Pause										
20 Sek. Tripod										
3 Pause										
Gesamtpunkte	_____ (Addiere die niedrigsten Zahlen aus jeder Zeile)									

Warm up:

1. Hampelmänner (1:30 min)



2. Schattenboxen (1 min)

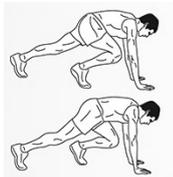


Übungen:

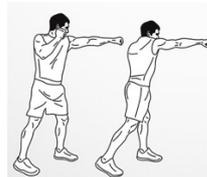
High Knee Kicks



Mountain Climbers



Air Punches



Tripod

