

# TRAININGSPLAN

Name: \_\_\_\_\_

Monat/Jahr: \_\_\_\_\_



DATUM	Leistungsbestimmende Faktoren			
	kcal	Eiweiß Fett KH	Schlaf Tageszeit	Besondere Bemerkungen
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				

AUSDAUERTRAINING					
ÜBUNG	BELASTUNG	DAUER IN MINUTEN			
		Belastung	Pause	Belastung	Pause

