Name:	Trainingsdatum:											Datum
Aufwärmen	Start-Zeit:											
z.B. Fußweg, per Rad, Ergometer	Was u. Dauer											Dauer
Cross-Trainer, Laufband	Subj. Bel.											Subj. Bel.
Training: i. d. R. 3 Sätze à 20 Wdhg mit mind. 1 aber max. 2 Min. Pause	**3 à 20**											
Gerät/Übung	Gewicht											Gewicht
Einstellung	Pause n. Satz											Pause n. Satz
Beachten	Subj. Bel.											Subj. Bel.
Gerät/Übung	Gewicht											Gewicht
Einstellung	Pause n. Satz											Pause n. Satz
Beachten	Subj. Bel.											Subj. Bel.
Gerät/Übung	Gewicht											Gewicht
Einstellung	Pause n. Satz											Pause n. Satz
Beachten	Subj. Bel.											Subj. Bel.
Gerät/Übung	Gewicht											Gewicht
Einstellung	Pause n. Satz											Pause n. Satz
Beachten	Subj. Bel.											Subj. Bel.
Gerät/Übung	Gewicht											Gewicht
Einstellung	Pause n. Satz											Pause n. Satz
Beachten	Subj. Bel.											Subj. Bel.
Gerät/Übung	Gewicht											Gewicht
Einstellung	Pause n. Satz											Pause n. Satz
Beachten	Subj. Bel.											Subj. Bel.
Gerät/Übung	Gewicht											Gewicht
Einstellung	Pause n. Satz											Pause n. Satz
Beachten	Subj. Bel.											Subj. Bel.
Gerät/Übung	Gewicht											Gewicht
Einstellung	Pause n. Satz											Pause n. Satz
Beachten	Subj. Bel.											Subj. Bel.
Cool down: Gerät/Übung	Dauer											Gerät/Dauer
	Subj. Bel.											Subj. Bel.
Bemerkungen z. Training	**Subj. Bel.**											
wie Muskel-Kater, vorhandene	1-5 lohnt nicht											
Kopf-Schmerzen, Stör-Faktoren	**6-6,5 Leicht**											
wie Gerät-Defekt o.ä., die Doku	**7-8 Mittel**											
nachvollziehbar erklären	**8-9,5 Schwer**											
	10 ABBRUCH											