

Trainingstagebuch Mädchensport unterrichtsfreie Zeit vom 16. März – 4. April 2020

Name:

Vorname:

Klasse:

Zusammenfassung meiner sportlichen Aktivitäten der letzten 3 Wochen:

	Woche vom 16. – 22. März 2020	Woche vom 23. – 28. März 2020	Woche vom 30. März – 4. April 2020
Training 1	Wochentag: Welches Training habe ich gemacht:	Wochentag: Welches Training habe ich gemacht:	Wochentag: Welches Training habe ich gemacht:
Training 2	Wochentag: Welches Training habe ich gemacht:	Wochentag: Welches Training habe ich gemacht:	Wochentag: Welches Training habe ich gemacht:
Training 3	Wochentag: Welches Training habe ich gemacht:	Wochentag: Welches Training habe ich gemacht:	Wochentag: Welches Training habe ich gemacht:

Wann hast du in den ersten beiden Wochen jeweils das Rumpf-Stabilisationstraining gemacht?

Wie hast du dich während dem Training und nach dem Training jeweils gefühlt?

Welche Trainings hast du besonders gerne gemacht?

Hast du das Gefühl, dass du am Ende der dritten Woche etwas gewesen bist beim Laufen als du es zu Beginn warst?