

Trainingsprotokoll



Woche: _____

Schreiben Sie auf, wie lange Sie aktiv sind und welche Übungen Sie durchführen. Beispiele von körperlichem Training: Schnelles Gehen, Fitness- oder Krafttraining, Tanzen und Gartenarbeit. Denken Sie auch an Möglichkeiten, Ihre Aktivitäten zu steigern.

Wochentag	Aktivität	Dauer in Minuten	Möglichkeit zur Steigerung der Aktivität
Montag			
Dienstag			
Mittwoch			
Donnerstag			
Freitag			
Samstag			
Sonntag			



Tipp: Sie können sowohl Ausdauertraining, als auch Gleichgewichts- und Krafttraining an denselben oder verschiedenen Tagen durchführen. Wählen Sie, was am besten zu Ihnen und Ihren Plänen passt. durchführen.

Notizen: _____

