



# So funktioniert das Trainingstagebuch

## Schreiben Sie Ihre Trainingsleistungen regelmäßig auf!

Es ist nicht schwer! Mit Hilfe des folgenden Trainingstagebuchs können Sie Ihre Leistungen für das komplette Jahr festhalten. Auf diese Weise erzielen Sie nicht nur optimale Trainingsergebnisse, sondern auch bessere Wettkampfzeiten. Und so wird es gemacht: Am ersten Tag, dem Montag, laufen Sie beispielsweise 12,2 Kilometer in 70 Minuten. Dabei haben Sie einen Puls von 138 bei langsamem Dauerlauf. Sie fühlen sich locker bei sonnigem Wetter. Am Dienstag pausieren Sie mit dem Training. Am Mittwoch laufen Sie 8 Kilometer in 45 Minuten, haben einen Puls von 155 im Tempodauerlauf. Sie haben sich angestrengt bei Regen und Wind. Tragen Sie diese Kriterien in die

entsprechenden Rubriken ein. Und beurteilen Sie am Wochenende Ihre Gesamtleistung. Zum Beispiel: lockere Trainingswoche mit schönem Wettkampf am Sonntag. Ziehen Sie am Wochenende Ihre Gesamtleistung zusammen (Gesamtkilometer: z.B. 35,2 Kilometer, Gesamtzeit: z.B. 3 Stunden und 23 Minuten) und tragen Sie Ihr Gewicht ein: z.B. 82 Kilo. Sie werden sehen: Nach einem regelmäßigen Training werden Sie am Ende des Jahres zu der Einsicht kommen: Ihre Gesamtleistung hat sich extrem verbessert. Wichtig ist: In den ersten Wochen sollten Sie es ganz langsam angehen lassen und Ihren Körper an das Training gewöhnen. ■

# Trainingsprotokoll

Woche **1**

vom **28.6.**

bis **4.7.**

Mo	Zeit	km	Ø-Puls	Trainingsinhalt	Kommentar
Mo	<b>25</b>	<b>5</b>	<b>140</b>	<b>Waldlauf</b>	<b>anstrengend</b>
Di	<b>20</b>	<b>3</b>	<b>135</b>	<b>Park</b>	<b>geht besser</b>
Mi	<b>24</b>	<b>6</b>	<b>145</b>	<b>Waldlauf</b>	<b>Volldampf</b>
Do	<b>/</b>	<b>/</b>	<b>/</b>	<b>/</b>	<b>/</b>
Fr	<b>55</b>	<b>10</b>	<b>140</b>	<b>Crosslauf</b>	<b>zufrieden</b>
Sa	<b>30</b>	<b>7</b>	<b>145</b>	<b>Wald/Park</b>	<b>geht so</b>
So	<b>/</b>	<b>/</b>	<b>/</b>	<b>/</b>	<b>/</b>

Wochenkommentar

**Für den Anfang recht gut.**

Gesamt-km **31**

Gesamtzeit **2h 34min**

Gewicht **83 kg**

**Trainingsprotokoll**

Woche \_\_\_\_\_ vom \_\_\_\_\_ bis \_\_\_\_\_

Mo	Zeit	km	Ø-Puls	Trainingsinhalt	Kommentar
Mo					
Di					
Mi					
Do					
Fr					
Sa					
So					

Wochenkommentar

Gesamt-km \_\_\_\_\_ Gesamtzeit \_\_\_\_\_ Gewicht \_\_\_\_\_