

Persönliches Trainingstagebuch von: _____

So funktioniert`s:

Machen Sie zunächst den Fitnesstest, welcher auf der Webseite angeboten wird. Tragen Sie das Testergebnis in der unten aufgeführten Tabelle (oberste Zeile) ein. Trainieren Sie dann regelmäßig das Heimtrainingsprogramm, mindestens 3-4 Mal pro Woche. Notieren Sie in der Tabelle das Trainingsdatum und Trainingsprogramm. So haben Sie immer einen Überblick, wie fleißig Sie waren.

Nach 10 Trainingseinheiten machen Sie wieder den Fitnesstest. Vielleicht sind Sie ja schon ein wenig besser geworden? Egal wie der Test ausfällt, trainieren Sie regelmäßig weiter, der Erfolg wird sich einstellen!

FITNESSTEST 1:			
Datum : _____			
Ergebnis:			
Gleichgewicht: <input type="checkbox"/> nicht ausreichend <input type="checkbox"/> normal <input type="checkbox"/> gut <input type="checkbox"/> sehr gut			
Kraft: <input type="checkbox"/> nicht ausreichend <input type="checkbox"/> normal <input type="checkbox"/> gut <input type="checkbox"/> sehr gut			
Trainingsdatum	Einsteiger	Fortgeschrittener	Profi
z.B. 4.3.2010		✓	
Gut! Sie haben schon zum 5. Mal trainiert! 😊 Weiter so!			
Gut! Sie haben schon zum 10. Mal trainiert! Machen Sie nun erneut den Fitnesstest!			
FITNESSTEST 2:			
Datum : _____			
Ergebnis:			
Gleichgewicht: <input type="checkbox"/> nicht ausreichend <input type="checkbox"/> normal <input type="checkbox"/> gut <input type="checkbox"/> sehr gut			
Kraft: <input type="checkbox"/> nicht ausreichend <input type="checkbox"/> normal <input type="checkbox"/> gut <input type="checkbox"/> sehr gut			

Trainingsdatum	Einsteiger	Fortgeschrittener	Profi
Sehr gut! Sie haben schon zum 15. Mal trainiert! 😊😊 Weiter so!			
Sehr gut! Sie haben schon zum 20. Mal trainiert! Machen Sie erneut den Fitnessstest!			
FITNESSTEST 3:			
Datum : _____			
Ergebnis:			
Gleichgewicht: <input type="checkbox"/> nicht ausreichend <input type="checkbox"/> normal <input type="checkbox"/> gut <input type="checkbox"/> sehr gut			
Kraft: <input type="checkbox"/> nicht ausreichend <input type="checkbox"/> normal <input type="checkbox"/> gut <input type="checkbox"/> sehr gut			
Sehr gut! Sie haben schon zum 25. Mal trainiert! 😊😊😊 Weiter so!			
Sehr gut! Sie haben schon zum 30. Mal trainiert! Machen Sie erneut den Fitnessstest!			
FITNESSTEST 4:			
Datum : _____			
Ergebnis:			

Gleichgewicht: <input type="checkbox"/> nicht ausreichend <input type="checkbox"/> normal <input type="checkbox"/> gut <input type="checkbox"/> sehr gut			
Kraft: <input type="checkbox"/> nicht ausreichend <input type="checkbox"/> normal <input type="checkbox"/> gut <input type="checkbox"/> sehr gut			
Sehr gut! Sie haben schon zum 35. Mal trainiert! 😊😊😊😊 Weiter so!			