

# Trainingsdokumentation

Dein Training nachvollziehbar festhalten und entwickeln.

**Name** \_\_\_\_\_ **Startdatum** \_\_\_\_\_

**Mein Trainingsziel** \_\_\_\_\_

**Trainingstage pro Woche** \_\_\_\_\_

## So nutzt du die Dokumentation

- Trage jede Einheit möglichst direkt nach dem Training ein.
- Notiere Gewicht und Wiederholungen sowie dein Anstrengungsempfinden von 1 bis 10.
- Beurteile Fortschritt über mehrere Einheiten - nicht nach einem einzelnen Tag.
- Passe Belastungen nur an, wenn Ausführung und Erholung weiterhin stimmen.

### Mein Ziel für die nächsten vier Wochen

---

---

---

Hinweis: Diese Vorlage unterstützt die eigene Dokumentation. Sie ersetzt keine medizinische, therapeutische oder individuelle trainingsfachliche Beratung.

# Vier-Wochen-Übersicht

Regelmäßigkeit, Erholung und Entwicklung auf einen Blick.

Zeitraum \_\_\_\_\_

Ziel \_\_\_\_\_

| Woche | Geplante Einheiten | Absolvierte Einheiten | Schlaf 1-10 | Erholung 1-10 | Wichtigste Beobachtung | Nächster Schritt |
|-------|--------------------|-----------------------|-------------|---------------|------------------------|------------------|
| 1     |                    |                       |             |               |                        |                  |
| 2     |                    |                       |             |               |                        |                  |
| 3     |                    |                       |             |               |                        |                  |
| 4     |                    |                       |             |               |                        |                  |

Bewerte Schlaf und Erholung aus deiner persönlichen Sicht: 1 = sehr schlecht, 10 = sehr gut.

# Trainingseinheit

Gewicht / Wiederholungen pro Satz eintragen.

Datum \_\_\_\_\_ Einheit / Plan \_\_\_\_\_ Dauer \_\_\_\_\_ Tagesform 1-10 \_\_\_\_\_

| Übung               | Satz 1<br>kg / Wdh. | Satz 2<br>kg / Wdh. | Satz 3<br>kg / Wdh.     | Satz 4<br>kg / Wdh. | Anstrengung<br>1-10 | Technik / Notiz |
|---------------------|---------------------|---------------------|-------------------------|---------------------|---------------------|-----------------|
|                     |                     |                     |                         |                     |                     |                 |
|                     |                     |                     |                         |                     |                     |                 |
|                     |                     |                     |                         |                     |                     |                 |
|                     |                     |                     |                         |                     |                     |                 |
|                     |                     |                     |                         |                     |                     |                 |
|                     |                     |                     |                         |                     |                     |                 |
|                     |                     |                     |                         |                     |                     |                 |
| Nach der Einheit    |                     |                     |                         |                     |                     |                 |
| Was lief gut? _____ |                     |                     | Beim nächsten Mal _____ |                     |                     |                 |

# Trainingseinheit

Gewicht / Wiederholungen pro Satz eintragen.

**Datum** \_\_\_\_\_

Einheit / Plan

Dauer \_\_\_\_\_

**Tagesform 1-10** \_\_\_\_\_

| Übung               | Satz 1<br>kg / Wdh. | Satz 2<br>kg / Wdh. | Satz 3<br>kg / Wdh.     | Satz 4<br>kg / Wdh. | Anstrengung<br>1-10 | Technik / Notiz |
|---------------------|---------------------|---------------------|-------------------------|---------------------|---------------------|-----------------|
|                     |                     |                     |                         |                     |                     |                 |
|                     |                     |                     |                         |                     |                     |                 |
|                     |                     |                     |                         |                     |                     |                 |
|                     |                     |                     |                         |                     |                     |                 |
|                     |                     |                     |                         |                     |                     |                 |
|                     |                     |                     |                         |                     |                     |                 |
|                     |                     |                     |                         |                     |                     |                 |
|                     |                     |                     |                         |                     |                     |                 |
| Nach der Einheit    |                     |                     |                         |                     |                     |                 |
| Was lief gut? _____ |                     |                     | Beim nächsten Mal _____ |                     |                     |                 |
|                     |                     |                     |                         |                     |                     |                 |

# Trainingseinheit

Gewicht / Wiederholungen pro Satz eintragen.

Datum \_\_\_\_\_ Einheit / Plan \_\_\_\_\_ Dauer \_\_\_\_\_ Tagesform 1-10 \_\_\_\_\_

| Übung               | Satz 1<br>kg / Wdh. | Satz 2<br>kg / Wdh. | Satz 3<br>kg / Wdh.     | Satz 4<br>kg / Wdh. | Anstrengung<br>1-10 | Technik / Notiz |
|---------------------|---------------------|---------------------|-------------------------|---------------------|---------------------|-----------------|
|                     |                     |                     |                         |                     |                     |                 |
|                     |                     |                     |                         |                     |                     |                 |
|                     |                     |                     |                         |                     |                     |                 |
|                     |                     |                     |                         |                     |                     |                 |
|                     |                     |                     |                         |                     |                     |                 |
|                     |                     |                     |                         |                     |                     |                 |
|                     |                     |                     |                         |                     |                     |                 |
| Nach der Einheit    |                     |                     |                         |                     |                     |                 |
| Was lief gut? _____ |                     |                     | Beim nächsten Mal _____ |                     |                     |                 |

# Rückblick nach vier Wochen

Entwicklung erkennen und den nächsten Schritt festlegen.

**Welche Einheiten habe ich regelmäßig umgesetzt?**

---

---

---

**Wo sind Gewicht, Wiederholungen oder Bewegungskontrolle besser geworden?**

---

---

---

**Wie haben Belastung und Erholung zusammengepasst?**

---

---

---

**Was möchte ich in den nächsten vier Wochen verändern?**

---

---

---

**Mein nächstes konkretes Trainingsziel**

---