ALFARI

Trainingsdokumentation

Kostenloser Download | Ausgabe 1.1 | Gestaltung: 05.11.2026

Dein Einstieg

Gewichte, Wiederholungen und eigene Beobachtungen festhalten.

So benutzt du deinen Plan

Lies zuerst die Originalanleitung auf der folgenden Seite. Dort stehen Anwendung, Vorgaben und wichtige Hinweise.

1. Orientierung

Prüfe Zielgruppe, Ausstattung und die vorgesehene Wochenstruktur.

2. Vorgaben lesen

Nutze die Übungen und Hinweise in den folgenden Originalseiten.

3. Dokumentieren

Nutze die vorgesehene Aufzeichnung. Falls angeboten, steht die passende Excel-Datei separat bereit.

Die folgenden Trainingsvorgaben wurden unverändert aus der öffentlichen Datei übernommen.
alfari.de/downloads/ | Quelle abgerufen am 05.11.2026

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 kg / Wdh.	Satz 2 kg / Wdh.	Satz 3 kg / Wdh.	Satz 4 kg / Wdh.	Anstrengung 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 kg / Wdh.	Satz 2 kg / Wdh.	Satz 3 kg / Wdh.	Satz 4 kg / Wdh.	Anstrengung 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 kg / Wdh.	Satz 2 kg / Wdh.	Satz 3 kg / Wdh.	Satz 4 kg / Wdh.	Anstrengung 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