

Trainingsdokumentation KW:

/2020

Name:

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
--	--------	----------	----------	------------	---------	---------	---------

**Tageseinheit**

Übungs-Nr.							
------------	--	--	--	--	--	--	--

Vorgabe Anzahl	max. 3 Durchgänge						
----------------	-------------------	--	--	--	--	--	--

Tatsächliche Anzahl							
---------------------	--	--	--	--	--	--	--

**Squashtraining**

Dauer							
-------	--	--	--	--	--	--	--

**Athletiktraining**

Dauer							
-------	--	--	--	--	--	--	--

**Squash-Spiel, Squash-Wettkampf**

Dauer							
-------	--	--	--	--	--	--	--

**Sonstiges sportliche Betätigung**

Fahrradfahren Dauer in Minuten							
-----------------------------------	--	--	--	--	--	--	--

Laufen/Joggen Dauer in Minuten							
-----------------------------------	--	--	--	--	--	--	--

Inliner Dauer in Minuten							
-----------------------------	--	--	--	--	--	--	--

Fußball Dauer in Minuten							
-----------------------------	--	--	--	--	--	--	--

Eishockey Dauer in Minuten							
-------------------------------	--	--	--	--	--	--	--

Dauer in Minuten							
------------------	--	--	--	--	--	--	--

Dauer in Minuten							
------------------	--	--	--	--	--	--	--

Dauer in Minuten							
------------------	--	--	--	--	--	--	--

**Urlaub, Krank, Verletzt**

U = Urlaub, K = Krank, V = Verletzt							
--	--	--	--	--	--	--	--