Trainingsprotokoll

Einheit:	Datum/Uhrzeit:		Datum/Uhrzeit:		Datum/Uhrzeit:		Datum/Uhrzeit:		Datum/Uhrzeit:		Datum/Uhrzeit:	
Übung	WH	Gewicht	WH	Gewicht	WH	Gewicht	WH	Gewicht	WH	Gewicht	WH	Gewicht
Notizen:												

ANLEITUNG – mehrwöchiges Trainingsprotokoll

<u>Hinweis:</u> Dieses Protokoll dient als Basis für das Fitness- und Ernährungscoaching von energy4soul.

Drucke die erste Seite je nach Anzahl deiner verschiedenen **Trainingseinheiten** X Mal aus.

Beispiel: Wenn du 3x die Woche einen Ganzkörper-Plan mit denselben Übungen durchführst, brauchst du das Blatt nur 1x ausdrucken (bis es voll ist). Wenn du einen Oberkörper-Unterkörper Split durchführst (also zwei unterschiedliche Einheiten), muss das Blatt 2x ausgedruckt werden.

In dem Feld „**Einheit**“ schreibst du dann die jeweilige Bezeichnung der Einheit hin (z.B. „*Ganzkörper*“ oder eben „*Oberkörper*“).

Ins Feld **Datum/Uhrzeit** kommt der jeweilige Trainingstag mit der jeweiligen **Stimmung/Power**, die du an diesem Tag hast. Darunter listest du nun alle **Übungen** auf, die du in dieser Einheit zu absolvieren hast und notierst jeweils **Wiederholungen** und **Gewicht** der Sätze. Am Ende kannst du zu der Trainingseinheit noch Notizen hinzufügen, z.B. dein Gewicht an dem Tag, wie die Einheit lief oder sonstige Anmerkungen.

Viel Erfolg beim Erreichen deiner Ziele! 😊

Nähere Informationen zum Coaching erhältst du unter https://www.energy4soul.at

Du hast **Fragen** zu **Training, Ernährung** oder dem **energy4soul 4-Phasen-Konzept**? Nutze den Support im Mitgliederbereich oder die private Facebook-Gruppe, um dich mit mir oder anderen auszutauschen.

Alles Liebe und viel Erfolg

Julia

Beispiel:

Trainingsprotokoll

Einheit:	Datum/Uhrzeit:		Datum/Uhrzeit:		Datum/Uhrzeit:	
GK	25.06.19		28.06.19			
Übung	WH	Gewicht	WH	Gewicht	WH	Gewicht
Ausfall-schritte	30 30 26	6kg 6kg 8kg	28 28 26	8kg 8kg 10kg		