Trainingstagebuch

Trainingstag Datum: _____

Trainingseinheit
Wassertraining:

Zeit	Meter	Trainingsinnhalt Schwimmlagen	Ga I %	GA II %	SA %	S/WA %	TE %

Landtraining

Zeit	Übungsbeschreibung (Krafttraining, Gymnastik)	Anzahl Wiederh.	Train.-Dauer

Wettkämpfe:

Schwimmart	Zeit	Schwimmart	Zeit	Schwimmart	Zeit

Persönliche Bemerkungen:
(z.B. das physische, psychische Befinden, Krankheit, Schule, zum Training und Trainer

Trainingstagebuch

Trainingstag Datum: _____

Trainingseinheit
Wassertraining:

Zeit	Meter	Trainingsinnhalt Schwimmlagen	Ga I %	GA II %	SA %	S/WA %	TE %

Landtraining

Zeit	Übungsbeschreibung (Krafttraining, Gymnastik)	Anzahl Wiederh.	Train.-Dauer

Wettkämpfe:

Schwimmart	Zeit	Schwimmart	Zeit	Schwimmart	Zeit

Persönliche Bemerkungen:
(z.B. das physische, psychische Befinden, Krankheit, Schule, zum Training und Trainer