

保
潮

Wushu Team Chemnitz

开姆尼茨武术队

Oliver Juhrs, MA
Straße der Nationen 126
09113 Chemnitz
e-mail: oliver@wushu-team-chemnitz.de
website: www.wushu-team-chemnitz.de

Monat: _____

Woche: _____

Tag:	1	2	3	4	5	6	7	Training
Datum:								gesamt in h:
trainiert in h:								

Training							
Inhalt							
Intensität (1- intens./ 5 - locker)							
Verletzungen ?							

subj. Gefühle							
Gefühl (1- 6)							
warum? (Faktoren innerhalb und außerhalb d. Trainings)							
was lief schlecht ?							
was lief gut?							

objektive Daten							
Morgenpuls							
Morgengewicht							
Schlafstunden							