

Trainingsplan für _____

Zeitraum vom _____ bis _____

Ziel (langfristig) _____

Kurzziel _____

#	Datum	Zeit	Beschreibung	Beurteilung
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				

Gesamtbeurteilung

(Ziel / Kurzziel näher gekommen?): _____