

TRAININGSDOKUMENTATION

- AUFZEICHNUNG DES TÄGLICHEN TRAININGS

TIPPS - TRAININGSALLTAG

- NEUE INSPIRATIONEN FÜR DEIN TRAINING

Checklisten

- ALLES AUF EINEN BLICK

Einstieg - Mentaltraining

- ERSTE SCHRITTE IM MENTALTRAINING

Fitnessstest

- FITNESS FÜR SCHÜTZEN

Inhalt



Um zu bestellen, einfach das
Formular gut lesbar ausfüllen
und an folgende Adresse senden:
H & H Verlag GbR
71202 Leonberg
Postfach 12 27

Alternativ auch per E-Mail bestellen
kontakt@trainingstagebuch.info

Ihre Rechnungsanschrift

Bestellformular

Ja, hiermit bestelle ich _____ Exemplar(e) von
„Trainingstagebuch“ zum Preis von 12,90 Euro zzgl. Versand.

Firma/ Filiale

Name

Straße, Hausnummer

PLZ, Ort

Telefon

E-Mail

Unterschrift

USt-IdNr. (falls vorhanden)

Ihre Lieferanschrift (falls abweichend)

Firma/ Filiale

Name

Straße, Hausnummer

PLZ, Ort

Telefon

E-Mail

Unterschrift

USt-IdNr. (falls vorhanden)



MIT PLAN ZUM ERFOLG
TRAINING**S**TAGE**B**UCH

FÜR SPORTSCHÜTZEN
GEWEHR, PISTOLE, BOGEN, FLINTE

TRAININGSAUFZEICHNUNG

WIE FÜHLE ICH MICH total gut

WIE IST DAS WETTER

DATUM xx.xx.20xx TRAININGSORT Schießstand Musterstadt

TRAININGSPLAN / TRAININGSAUSWERTUNG

Trainingszeit gesamt 1,5h, beginnend mit dem Aufwärmen

Techniktraining mit Schwerpunkt Nachhalten

xx Schuss auf Wertung zur Überprüfung ob ich das Nachhalten auch unter Wettkampfbedingungen durchführen kann

Gesamt: xx Schuss oder xx Runden

Trage hier deine Gesamtschusszahl von diesem Trainingstag ein.

MEIN WOCHENPLAN

Tag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonntag
01.00						
04.00						
07.00						
10.00						
13.00						
16.00						
19.00						
22.00						
25.00						

Wiederholungstest

Trainiere täglich!

Wie lange kannst du auf einem Bein stehen?

rechts	1. Versuch	2. Versuch	3. Versuch
links			

Wie lange kannst du eine Wasserflasche 0,5l/0,75l/1l halten?

rechts	1. Versuch	2. Versuch	3. Versuch
links			

Wie viele Liegestütze - Unterarmstütz auf Zeit - schaffst du?

Anzahl/Zeit	1. Versuch	2. Versuch	3. Versuch
-------------	------------	------------	------------

MEIN SCHAFFPOTENTIAL - ABERSPANNUNG

Der Körper ist nur überausfähig bei mangelnder Zufuhr von Nährstoffen. Das Sportgerät trägt durchschnittlich bei 2-3% bei. Ansonsten spezifische Aktivitäten führen dazu, die Leistung zu senken. Nur eine Kombination und nicht alleine!

Stärke im Training und im Wettkampf immer ausreizen, aber keine übermäßigen Belastungen, weil das Körpergefühl verschlechtert wird.

Stärke im Training/Wettkampf ist ungenutztes Potenzial!

Wasser eine kalorienfreie Nahrung, aber Teil des Fluids, auch bei Wasser trinken.

Alte Eisen ist eine wichtige Voraussetzung für den Erfolg eines Sportlers. Trainingsplatzes oder als Hilfe auf leicht verdauten Eisen.

Wasser trinken mit Leistungssteigerung: AGFC, Infusion, Phosphat, Natrium, Vitaminen, etc. Gutes, Sportmedizin, Kalium, ...

Lebensstil

4-5 Stunden, um 2,5 Uhr zu schlafen, um 7 Uhr zu wachen.

Wasser trinken

Wasser trinken

Wasser trinken

Liebe/r Sportschütze/in,

Liebe/r Trainer/in,

das Trainingstagebuch ist ein Buch zur Dokumentation des Trainingsalltags. Ihr könnt jede Trainingseinheit in diesem Buch festhalten - egal ob auf dem Schießstand, in der Schwimmhalle, auf dem Sportplatz oder beim Mentaltraining. Das tägliche Leben bietet viele zusätzliche Trainingsmöglichkeiten, die unverzichtbar sind für eure Leistungsentwicklung.

Ihr werdet erstaunt sein!

Kathrin Hochmuth

Antje Hoffmann

wer kennt das nicht aus dem Trainingsalltag? Viele Sportler haben keine Ahnung was sie in den letzten Trainingseinheiten trainiert haben bzw. wie ihre aktuelle Leistungsentwicklung ist. Oft sind die Ziele kurz- oder langfristig, nicht klar definiert. Mit diesem Trainingstagebuch habt ihr die Möglichkeit das Training eurer Sportler aktiv mitzugestalten, den aktuellen Trainingsstand zu verfolgen, Hausaufgaben aufzugeben, Wettkämpfe zu analysieren. Dabei ist es völlig egal in welchen Klassen eure Sportler an den Start gehen.

DAS TRAININGSTAGEBUCH

SOFORT BESTELLEN!

Zusammen mit dem **TTBu** könnt ihr eure gemeinsam gesteckten Ziele erreichen.

128 Seiten, A5 Format, Spiralbindung, PVC-Vor- und Rückseite, durchgehend farbige Abbildungen, H & H Verlag GbR nur 12,90 € [D] www.trainingstagebuch.info

Dokumentiere deinen Trainingsalltag, notiere die Trainingsbedingungen wie Wind, Licht, ... Wie fühle ich mich heute? Trage dein Trainingsziel ein. Überprüfe am Ende einer Trainingseinheit ...Habe ich mein Trainingsziel erreicht? Sprich mit deinem Trainer darüber. Legt zusammen deine nächsten Ziele fest und verfolgt diese. Durch dieses Buch kannst du deinen Trainer noch effektiver in seiner Arbeit unterstützen. Gemeinsam werdet ihr das gesteckte Ziel erreichen!