

#### 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  
**T**RAINING**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.*

**Wiederholungstest**

Trainiere täglich!

Wie lange kannst du auf einem Bein stehen?

	1. Versuch	2. Versuch	3. Versuch
rechts			
links			

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

	1. Versuch	2. Versuch	3. Versuch
rechts			
links			

Wie viele Liegestütze - Unterarmstütz auf Zeit - schaffst du?

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

**MEIN WOCHEPLAN**

Tag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonntag
04.00						
06.00						
07.00						
08.00						
09.00						
10.00						
11.00						
12.00						
13.00						
14.00						
15.00						
16.00						
17.00						
18.00						
19.00						
20.00						
21.00						

**MEIN SCHLAFPROFIL - ABERSPANNUNG**

Wie viele Stunden schlafst du?

Wie oft wachst du?

Wie ist dein Schlaf?

**MEIN TÄGLICHES**

Das Körper ist nur überausfähig bei mangelnder Zufuhr von Nahrung. Das Sportgerät trägt durchschnittlich bis 2-3 kg, bei extremer sportlicher Aktivität höher. Wenn die zu wenig Nahrung auf diese Konventionen und nicht diese Konventionen auf.

Stärke im Training und im Wettkampf immer ausreicht, aber keine übermäßige Getränke, weil dies einen Energieverlust mit sich bringt. Günstiger Nahrungsmittel.

Wasser eine kalorienfreie Nahrung, die Teil Fettstoff, aber kein Wasser ist.

Alte Eisen ist eine wichtige Voraussetzung für den Erfolg eines Sportlers. 3 Trainingsmethoden sind als Hilfe auf leicht verdauliche Nahrungsmittel.

Wasser: Mehrere Liter mit Leichterem Wasser, auch, Alkohol, Obst.

APFC, Infusion, Pflanz, Nahrung, Wasser, ...

Wasser, Obst, Nahrungsmittel, ...

**Essen!**

4-5 Stunden, um 2,5 Liter zu trinken, um 6-7 Stunden.

**Trage**

deinen Sportler

deine

deine

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!

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](http://www.trainingstagebuch.info)