Trainingstagebuch Mädchensport unterrichtsfreie Zeit vom 16. März – 4. April 2020

**Name: Vorname: Klasse:**

**Zusammenfassung meiner sportlichen Aktivitäten der letzten 3 Wochen:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Woche vom 16. – 22. März 2020 | Woche vom 23. – 28. März 2020 | Woche vom 30. März – 4. April 2020 |
| Training 1 | Wochentag:  Welches Training habe ich gemacht: | Wochentag:  Welches Training habe ich gemacht: | Wochentag:  Welches Training habe ich gemacht: |
| Training 2 | Wochentag:  Welches Training habe ich gemacht: | Wochentag:  Welches Training habe ich gemacht: | Wochentag:  Welches Training habe ich gemacht: |
| Training 3 | Wochentag:  Welches Training habe ich gemacht: | Wochentag:  Welches Training habe ich gemacht: | Wochentag:  Welches Training habe ich gemacht: |

**Wann hast du in den ersten beiden Wochen jeweils das Rumpf-Stabilisationstraining gemacht?**

**Wie hast du dich während dem Training und nach dem Training jeweils gefühlt?**

**Welche Trainings hast du besonders gerne gemacht?**

**Hast du das Gefühl, dass du am Ende der dritten Woche etwas gewesen bist beim Laufen als du es zu Beginn warst?**