

Deine Trainingsplanung

Um regelmäßig trainieren zu können, ist gute Planung notwendig!

1. Welche Probleme könnten im Hinblick auf das Training in der nächsten Woche auftreten? (Motivation, Zeitmangel, Reisen)

—

2. Was könntest du jetzt schon planen oder ändern um diese Probleme zu umgehen?

—

3. Wie kannst du dich selber am besten zum Training motivieren? (Zitate, Videos, persönliches Gespräch mit dem Coach, etc.)



Fitte Eltern, glückliche Kinder.

GO WITH THE FLO

Deine Trainingsplanung

Um regelmäßig trainieren zu können, ist gute Planung notwendig!

Montag, Workout 1:

Wann:

Wo:

Was muss ich dafür planen:

Freitag, Workout 2:

Wann:

Wo:

Was muss ich dafür planen:

Mittwoch, Workout 2:

Wann:

Wo:

Was muss ich dafür planen:



Fitte Eltern, glückliche Kinder.

GO WITH THE FLO