

3 Wochenplan: Planen Sie hier Ihre vorgesehenen Bewegungseinheiten für eine Woche konkret, denn «gut geplant ist halb gewonnen».

Tag/Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Vormittag							
Mittag							
Nachmittag							
Abend							

Total Ausdauertraining in Minuten/Woche: _____

4 Meine Erfahrungen in dieser Woche:

Reflektieren Sie Ihre Erfahrungen der oben geplanten Woche. Notieren Sie sich hier, ob Sie die gesetzten Ziele erreicht haben. Ist eine geplante Sporeinheit ausgefallen, überlegen Sie sich, was Sie daran gehindert hat und wie Sie vorgehen könnten, damit diese Barrieren möglichst überwunden werden können.

Habe ich meine gesetzten Ziele erreicht?	Was hat mich diese Woche daran gehindert? (Barrieren)	Welche Strategien könnte ich dagegen planen?