

Persönlicher Trainingsplan Winter 2017/2018

Name: _____

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag

Bitte sämtlichen Sport (inkl. Schulsport) in der Form Zeit, Inhalt, Ort und Trainer eintragen.
Kürzel: AAT=Allgemeinathletik, SP=Schulsport, K=Kraft, T=Technik, GA=Grundlagenausdauer

Persönliche Ziele für die Saison 2018