Trainingstagebuch

von:

Datum	Art	Inhalt	Ort	Trainer	Punkt

Trainingsarten:

GA1: Grundlagenausdauer 1 (z.B. Abfahrtfahren)
GA2: Grundlagenausdauer 2 (z.B. 3 x 10 min Tortraining)
SA: Schnelligkeitsausdauer (z.B. 3 x 7 x 30 Sek.)
S: Schnelligkeit (z.B. 2 x 10 x 10 Sek.)

W: Wettkampf
WA: Wettkampfausdauer (z.B. Halbdistanzen)
ZTT: Zahmwassertechniktraining
WTT: Wildwassertechniktraining

R: Rollentraining
K: Krafttraining
AAT: allg. athl. Training (z.B. Joggen)
KB: Kompensationsbereich („locker paddeln“)