

Name:.....

Trainingsprotokoll

Woche: vom.....bis.....

Triathlonverband Sachsen-Anhalt

	umgesetztes Training	Bemerkungen	Befinden
Mo.			
Die.			
Mi.			
Do.			
Fr.			
Sa.			
So.			

1-5 (1 =
sehr
gut/5=
sehr
schlecht)

	Schw.	Rad	Lauf
Schnelligkeit (S)			
Schnelligkeitsausdauer (SA)			
Wettkampfausdauer (WA)			
Grundlagenausdauer 2 (GA2)			
Grundlagenausdauer 1 (GA1)			
Regeneration (KB)			
Gesamt (m)			

Athletik/Kraft (Min.)			
Dehnung (Min.)			
Gesamt (Min.)			