# Trainingsprotokoll

Hier kannst du deine Trainings festhalten. Es hilft dir, den Überblick zu behalten, welche Trainings du bereits gemacht hast. Wir würden uns freuen, wenn wir ab und zu eine Rückmeldung von dir erhalten würden, wie es dir beim Trainieren ergeht. Wenn es deine Eltern erlauben, kannst du uns auch gerne Fotos/Videos zusenden, die wir auf den digitalen Kanälen des Vereins verwenden dürfen.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Datum** | **Trainingseinheit** | **Trainingsdauer** | **Erschöpfung** |
|  | **Judo** (+ Name des Videos) | **Kraft** | **[Minuten]** | **[1-5]** |
| 1 |  |[ ] [ ]   |  |
| 2 |  |[ ] [ ]   |  |
| 3 |  |[ ] [ ]   |  |
| 4 |  |[ ] [ ]   |  |
| 5 |  |[ ] [ ]   |  |
| 6 |  |[ ] [ ]   |  |
| 7 |  |[ ] [ ]   |  |
| 8 |  |[ ]  [ ]  |  |  |
| 9 |  |[ ] [ ]   |  |
| 10 |  |[ ] [ ]   |  |
| 11 |  |[ ] [ ]   |  |
| 12 |  |[ ] [ ]   |  |
| 13 |  |[ ] [ ]   |  |
| 14 |  |[ ] [ ]   |  |
| 15 |  |[ ] [ ]   |  |
| 16 |  |[ ] [ ]   |  |
| 17 |  |[ ] [ ]   |  |
| 18 |  |[ ] [ ]   |  |
| 19 |  |[ ] [ ]   |  |
| 20 |  |[ ] [ ]   |  |
| 21 |  |[ ] [ ]   |  |
| 22 |  |[ ] [ ]   |  |
| 23 |  |[ ] [ ]   |  |
| 24 |  |[ ] [ ]   |  |
| *Erschöpfung: 1 = Training war sehr locker / 5 = Training war sehr hart* |
| Beispiel: |
| 1 | 29.04.2020 | [x]  Einsteiger |[ ]  32 Minuten | 4 |
| 2 | 01.05.2020 |[ ] [x]  15 Minuten | 5 |