



Checkliste für deinen Trainingsplan

Welche Dinge muss ich beachten?

Ziele abstecken

- Was sind meine persönlichen Ziele?
- Was ist mein Wunschgewicht?
- Wie schnell möchte ich dieses Ziel erreichen?

Rahmenbedingungen festhalten

- Wie oft möchte ich in der Woche trainieren?
- Wie lange möchte ich pro Trainingseinheit trainieren?
- In wie viele Einheiten soll das Training gesplittet werden?
- Hole ich mir professionelle Unterstützung für die Erstellung meines Trainingsplanes?

Erfolge fokussieren

- Wann und wie passe ich meinen Trainingsplan entsprechend an meine Ziele an?
- Wie tracke ich meinen Erfolg?
- Wann ist es Zeit für einen neuen Trainingsplan?