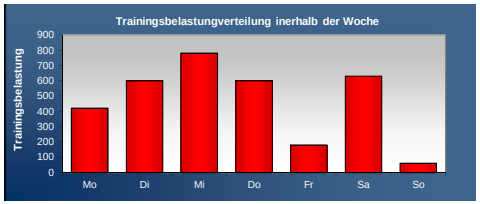
Trainingstagebuch

Woche 31 01.08.15 - 07.08.15 *Name Vorname* *2015/ 2016*

Tag	Gewicht	Gefühl	Schlaf	Schlaf	Verletzung/Erkrankung	Trainingsbeschreibung	Balltraining-Club			Balltraining-TS/ Nati			iso. Krafttraining			iso. Fitnesstraining			Wettkampf			Anderes Training			Bemerkungen	Load/Tag	Anzahl der Spiele	gespielte Sätze	☺	Mentaltraining	Regeneration
	kg	[-2....+2]	1-6	Std	"x" wenn ja		Dauer	RPE	Load	Dauer	RPE	Load	Dauer	RPE	Load	Dauer	RPE	Load	Dauer	RPE	Load	Dauer	RPE	Load								
Mo	65	1	5	10		Technik - Manchette/ Pass/ Aufbau			0	120	2	240			0			0			0			0				5			
						Kraft - Langhantel Basic			0			0	60	3	180			0			0			0			420			4			
									0			0			0			0			0			0								
Di		2	4	8		Service/ Annahme			0	120	2	240			0			0			0			0	kurze Bälle - Schwerpunkt tief!				3			
						SideOut Training	120	3	360			0			0			0			0			0	Lösen nach Annahme!!!	600			3			
									0			0			0			0			0			0								
Mi		1	5	10		Kraft - Langhantel			0			0	75	4	300			0			0			0				5			
						Block/ Defence	120	4	480			0			0			0			0			0		780			4			
									0			0			0			0			0			0								
Do		0	3	8		Service/ Annahme			0	120	2	240			0			0			0			0				3			
						SideOut Training	120	3	360			0			0			0			0			0		600			6			
									0			0			0			0			0			0								
Fr		2	4	10		Trainingsfrei			0			0			0			0			0			0								
						Schulturnen/ Gymnastik - Bodenturnen			0			0			0			0			0	90	2	180	nicht meine Stärke...	180			3			
									0			0			0			0			0			0								
Sa		2	5	9		1.Liga Spiel - Gegner Musterhausen/ Aussen			0			0			0			0	150	3	450			0	ruas im 2 Staz - dann wieder gut		1	4,5	4			
						2.Liga Spiel - Musterdorf - Aussen			0			0			0			0	90	2	180			0	gute Annahmeqoute/ Angriff	630	1	3	6			
									0			0			0			0			0			0								
So		1	5	10		freier Tag			0			0			0			0			0			0								
						Laufen/ Regeneration			0			0			0	30	2	60			0			0	für mich, mir war danach	60			6			
									0			0			0			0			0			0								
avg	65,0	1,3	4,4	9,3		Total	360		1200	360		720	135		480	30		60	240		630	90		180	TOTAL LOAD	3270					
						Zone	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	Mittelwert	467,1					
						Einheiten pro Zone (RPE)	3	0	0	3	0	0	2	0	0	1	0	0	2	0	0	1	0	0	Standardabweichung	242,06					
						Zeit pro Zone (RPE)	360	0	0	360	0	0	135	0	0	30	0	0	240	0	0	90	0	0							

Foster's Skala	RPE
Wie in Ruhe	0
Sehr locker	1
Locker	2
	3
Etwas hart	4
Hart	5
	6
Sehr hart	7
	8
Extrem hart	9
Wie mein härtestes Training	10



Trainingstagen	7
Trainingseinheiten	12
Trainingsstunden	20,3
Training Load	3270
Monotonie	1,93
Trainingsanstrengung	6311
Anzahl der Spiele	2,0
gespielte Sätze	8
☺	52,0
Mentaltraining	0
Regeneration	0
Verletzung/Erkrankung	

☺ Wie zufrieden bist du mit dem Wettkampf oder Training (bzgl. Trainingsqualität/ Wettkampfqualität)?

1 = nicht zufrieden
2 = eher nicht zufrieden
3 = neutral
4 = eher zufrieden
5 = zufrieden
6 = hammer !