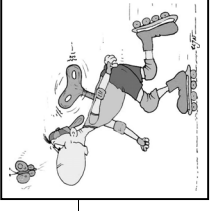


Arbeitsblatt 8-3: Plan zum gesundheitsorientierten Ausdauertraining



Ausdauer VI

... Woche vom bis (Wochenplan vor dem Ausfüllen für die folgenden 3 Wochen kopieren!)

Tag	Gemessene Biofaktoren						Bewertete Biofaktoren				
	Ausdauerformen (AF)						ermittelte Parameter				
	Laufen	Walken	Schwimmen	Inline-Skaten	o. a. AF	Körpergewicht (kg)	Ruhepuls	Bel.-puls	Schlafqualität	Zufriedenheit	Trainingsmotivation
Mo							/min	/min			
Di							/min	/min			
Mi							/min	/min			
Do							/min	/min			
Fr							/min	/min			
Sa							/min	/min			
So							/min	/min			
Durchschnittszeit							/min	/min			

Für die Bewertung der Biofaktoren sind nachfolgende Noten zu nutzen: schlecht (5), unbefriedigend (4), befriedigend (3), gut (2), sehr gut (1)