



# Mein Fitnessbogen

Monat: \_\_\_\_\_

Mit diesem Fitnessbogen haben Sie die Möglichkeit, einen Monat lang Ihr Training zu dokumentieren.

Die Übungen gliedern sich in:  **Kraftübungen** und  **Dehnungsübungen**

Jeder Kraftübung sollte immer eine Dehnungsübung folgen. Dabei können Sie in der Tabelle auf der nächsten Seite für jede Übung verschiedene Schwierigkeitsstufen (Anzahl der Wiederholungen/Intensität) wählen und so Ihr Training nach Ihrem Leistungsstand planen.





In einer weiteren Spalte tragen Sie zusätzliche Ausdauereinheiten (z. B. Walken) oder Entspannungsübungen (z. B. Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen) ein.

**Achten Sie auf die genaue Dokumentation der Übungen, damit Trainingserfolge sichtbar werden. Drucken Sie sich dazu bei Bedarf mehrere Fitnessbögen aus.**





## Beanspruchungsprofile

Zusätzlich sollten Sie wöchentlich Ihr Beanspruchungsprofil aktualisieren. Dabei beurteilen Sie selbst auf einer Skala von eins bis zehn Ihren Leistungsstand in den Bereichen Kraft, Dehnbarkeit, Ausdauer und Entspannung (Körperwahrnehmung).





### 1. Woche

 Kraft	Gut	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	schlecht
 Dehnbarkeit	Gut	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	schlecht
 Ausdauer	Gut	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	schlecht
 Entspannung	Gut	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	schlecht





### 2. Woche

 Kraft	Gut	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	schlecht
 Dehnbarkeit	Gut	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	schlecht
 Ausdauer	Gut	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	schlecht
 Entspannung	Gut	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	schlecht

### 3. Woche

 Kraft	Gut	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	schlecht
 Dehnbarkeit	Gut	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	schlecht
 Ausdauer	Gut	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	schlecht
 Entspannung	Gut	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	schlecht

### 4. Woche

 Kraft	Gut	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	schlecht
 Dehnbarkeit	Gut	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	schlecht
 Ausdauer	Gut	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	schlecht
 Entspannung	Gut	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	schlecht

