

Mein persönliches Trainingstagebuch:

Tag, Datum	Übung	Wie oft?/ Wie lange?	Wie anstrengend? 1 wie einfach – 6 wie sehr anstrengend
Montag,			1 2 3 4 5 6
Dienstag,			1 2 3 4 5 6
Mittwoch,			1 2 3 4 5 6
Donnerstag,			1 2 3 4 5 6
Freitag,			1 2 3 4 5 6
Samstag,			1 2 3 4 5 6
			1 2 3 4 5 6

Beispiele für an Übungen:

- Hampelmann (Jumping Jack) (10x, 25x, 40x)
- Liegestütze (auf den Knien) (5x, 10x, 20x)
- Kniebeugen (Squats) (10x, 20x, 30x)
- Hocksprünge (aus der Hocke hoch springen)
(3x, 10x, 20x)
- Seilchenspringen (10x, 25x, 40x)
- Ball an die Wand 10x, 25x, 50x)
- Roller fahren /5 Minuten/10 Minuten/20 Minuten
- Inliner fahren (10 Minuten/20 Minuten/30 Minuten)
- Fahrrad fahren (15 Minuten/30 Minuten/60 Minuten)
- Joggen (wie viel Lieder/Minuten/Meter schaffst du?)
- Treppenstufen (50, 100 oder sogar 200?)
- Stuhlsteigen (wie oft steigst du auf einen Stuhl und wieder herunter?)
(10x, 15x, 25x)
- Eigene Ideen



Warum ich es mache:

- Weil es Spaß macht
- Weil es Abwechslung bringt
- Weil es beim Lernen hilft
- Weil es gut tut
- Weil mein Körper Bewegung braucht
- Weil es sonst langweilig wird
- Warum nicht???