



Trainingsbericht

Von: _____ Trainer: _____ Monat: _____

Allgemeines Befinden: _____

Veränderung an der Ausrüstung: _____

Ergebnis der Leistungskontrollen			
Datum	Anzahl der Pfeile	Entfernung	Ringzahl

Ergebnis der Wettkämpfe		
Datum	Ort	Ergebnis / Platz

Bitte das Blatt beidseitig ausfüllen und am Monatsende abgeben!

Aufzeichnung des Trainingsumfangs für den Monat _____

Woche	Datum	Tag	Stiltraining		Treffer- bildtrg.	Leistungskontrolle		Wettkampf		Pfeile insges.	AT min.	KT min.	MT min.
			5 m	Wk.-entf.		m / Ergebnis	Pfeile	m / Ergebnis	Pfeile				

		Mo											
		Di											
		Mi											
		Do											
		Fr											
		Sa											
		So											

		Mo											
		Di											
		Mi											
		Do											
		Fr											
		Sa											
		So											

		Mo											
		Di											
		Mi											
		Do											
		Fr											
		Sa											
		So											

		Mo											
		Di											
		Mi											
		Do											
		Fr											
		Sa											
		So											

		Mo											
		Di											
		Mi											
		Do											
		Fr											
		Sa											
		So											

Pro Monat

--	--	--

--

--	--	--	--	--

AT = Ausdauertraining, KT = Krafttraining, MT = Mentales Training