



MEIN 90-TAGE PLAN

Ein Trainingsplan wird umso wirkungsvoller, je konkreter er ist und je klarer die Umsetzungsschritte schon geplant sind. Dazu ist es hilfreich, von den „großen“ Zielen abgeleitet Trainingsaufgaben für die nächsten 90 Tage abzuleiten und sich dann zu überlegen, mit welchen Übungen man sich denen Woche für Woche nähert.

Überleg daher deine nächsten Schritte:

1. Was möchte ich in den nächsten 90 Tagen erreichen?
(Mach das messbar und machbar)

.....
.....
.....

2. Welche Übungen brauchst du zur Erreichung dieser Trainingsziele?

.....
.....
.....



3. Welche konkreten Übungsschritte nimmst du dir für diese 90 Tage vor?

	Übungen	Anmerkungen
Woche 1		
Woche 2		
Woche 3		
Woche 4		
Woche 5		
Woche 6		



Woche 7		
Woche 8		
Woche 9		
Woche 10		
Woche 11		
Woche 12		
Woche 13		