

Dokumentationsbogen

Name: _____

Klasse: _____

Leistungsdiagnostik:

Test	Eingangstest			Ausgangstest		
	Bewertung					
Inline Lunge						
Jump & Reach	Versuch 1	Versuch 2	Bester Versuch	Versuch 1	Versuch 2	Bester Versuch

Wählt ausgehend aus der Diagnostik eine passende Trainingsübung aus, die ihr 3x in der Woche zuhause durchführt. Sofern ihr eine Übung in **perfekter** Qualität 3x10 durchführen könnt, wechselt ihr zu einer schwierigeren Übung.

Training:

Kniebeugenvariation						
Woche/ Trainingseinheit		Übung	WH			RPE
Woche 1	TE 1					
	TE 2					
Woche 2	TE 1					
	TE 2					
Woche 3	TE 1					
	TE 2					
Woche 4	TE 1					
	TE 2					