

Der Bewegungscoach

Ein Arbeitsblatt zur Unterstützung der Aufgaben, die in Eigenverantwortung durchgeführt werden

Tabelle 1: Worksheet

Aufgabe	Ziel des Trainings	Ausgangs-level	Art des Trainings	Häufigkeit / Woche	Dosierung	Test nach ca. 8 Wochen
z.B. Erstellen eines Krafttrainings (Beinkraft)	Verbesserung der Beinkraft um 25%	20 Kniebeugen maximal möglich ohne Zusatzbelastung	montags: Kniebeugen, donnerstags: Ausfallschritte	2 Trainings-einheiten / Woche mit 3 x 8-12 Wiederholungen	Progressive Steigerung der Zusatzlast: 2 kg Hanteln, 3 kg Hanteln usw.	30 Kniebeugen möglich ohne Zusatzbelastung ✓ Ziel erreicht Nächstes Ziel?