

Trainingsdokumentation:

Name:	Trainingsschwerpunkte:	Trainingsperiode:
		Übergangsperiode / Vorbereitungsperiode / Wettspielperiode

Trage bitte täglich ein, wie lange (in Minuten) du in den einzelnen Bereichen trainiert hast!! (Graue Felder bitte immer ausfüllen)

Datum: bis:	Aufgabe/Beschreibung	Mo.	Di.	Mi.	Do.	Fr.	Sa.	So.	Bemerkungen
Spieltraining									
Spiel auf dem Platz	Anzahl der Löcher:								
Wettkämpfe	Platz: AGAPS!!!								
Techniktraining									
Putten	SR / ZI / LE / DO / VE / MI								
Chippen									
Pitchen									
Bunker									
SW-E7									
E6-E1									
Hölzer									
Serientraining									
Realistisches Training									
Variationstraining / Shaping									
Tests	Ergebnisse beilegen!								
Sonstiges									
Psychologisches Training									
Mentales Training									
PSR Training									
Sonstiges	Beschreibung:								
Konditionstraining									
Ausdauertraining	Durchschnittspuls:								
Krafttraining	Kopie des Programms beilegen!								
Stabi-Übungen									
Beweglichkeitstraining									
Koordinationstraining	allgemein / golfspezifisch								
Andere Sportarten	Sportart:								

SR Schwungrichtung / ZI Zielen / LE Lesen des Grüns / DO Dosierung / VE Verkanten der Schlagfläche / MI Mittigkeit des Treffens