

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										
Wettspiele										
Techniktraining										
Putten										
Chippen										
Pitchen										
Bunker										
SW-E7										
E6-E1										
Hölzer										
Serientraining										
Realistisches Training										
Variationstraining / Shaping										
Tests										
Sonstiges										
Psychologisches Training										
Mentales Training										
PSR Training										
Sonstiges										
Konditionstraining										
Ausdauertraining										
Krafttraining										
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