"Schritt für Schritt … über meine Grenzen hinaus" - Wochenplan

Name : _____ Vorname: _____

KW: _____

Übungen (min 5 von 10)	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Liegestütze							
Crunches o. Sit-Ups							
Unterer Bauch							
Planks (in Sekunden)							
Hampelmänner							
Kniebeugen							
Trizeps-Dips							
Wandsitz (in Sekunden)							
Rückenstärkung (in Sek., auf dem Bauch liegend Arme und Beine anheben)							
Schulternkreisen (vor+zurück)							

KW: _____

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So

KW: _____

Übungen (min 5 von 10)	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Liegestütze							
Crunches o. Sit-Ups							
Unterer Bauch							
Planks (in Sekunden)							
Hampelmänner							
Kniebeugen							
Trizeps-Dips							
Wandsitz (in Sekunden)							
Rückenstärkung (in Sek., auf dem Bauch liegend Arme und Beine anheben)							
Schulternkreisen (vor+zurück)							

KW: _____

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So

Mir ist bewusst, dass es bei diesen Übungen um MICH geht. Ich bestätige hiermit die Richtigkeit aller oben gemachten Angaben

Datum / Unterschrift Teilnehmer

Ich nehme als Box-Coach des TuS Quickborn die von diesem Teilnehmer/dieser Teilnehmerin gemachten Angaben ab.

Datum / Unterschrift Coach

HINWEIS:
In dieses Formular sind bitte Name und Vorname der Teilnehmerin/des Teilnehmers einzutragen. Die aktuelle Kalenderwoche wird unter KW eingetragen, es ist Platz für vier Kalenderwochen, danach ist der Bogen gegen einen neuen auszutauschen. Die Übungen werden JEDEN Tag durchgeführt (mit einer je Woche gleichen Anzahl von Wiederholungen), die in der darauffolgenden Woche um 1 zu erhöhen ist (in der Anzahl bzw. in den Sekunden, je nach Übung)
(Beispiel: KW1, Übung1, Anzahl=1 ; KW2, Übung1, Anzahl=2 || KW1, Übung3, Sekunden=1 ; KW2, Übung3, Sekunden=2)
Alle ausgefüllten Pläne sind spätstens nach sechs Monaten an die Coaches der Boxabteilung unterschrieben zurückgegeben. Die Coaches bestätigen den Erhalt und die gemachten Angaben.