Ernährungs- und Trainingstagebuch von \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(Name) Woche vom \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ bis \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (Datum)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Tag\* | | Beispiel | MO | DI | MI | DO | FR | SA | SO | Ø |
| Trainingstagebuch\*\* | | | | | | | | | | |
| Sportart | | Fußball |  |  |  |  |  |  |  | - |
| Subjektive  Intensität | 1=sehr locker | - |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2=leicht/locker | - |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 3=leicht bis mittel | X |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 4=mittel | - |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 5=mittel bis schwer | - |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 6=schwer | - |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 7=sehr schwer | - |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 8=Abbruch | - |  |  |  |  |  |  |  |
| Total | Minuten | 90 Minuten |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Beschreibung/  Kommentar | Art des Trainings (HIIT, Dauer-methode, Krafteinheit, o.Ä.) | 15 Minuten HIIT, gefolgt von 30 Minuten leichter Dauer-belastung |  |  |  |  |  |  |  | - |
| Befinden vor dem Training | 1=topfit | - |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2=normales Befinden | X |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 3=müde | - |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 4=trainingsunfähig | - |  |  |  |  |  |  |  |
| Ernährungstagebuch | | | | | | | | | | |
| Gewicht | in kg (Uhrzeit) | 75 (07:30 Uhr) |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Energiemenge | ist/soll - Wert | 2250/2300 kcal |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Proteinmenge | ist/soll - Wert | 180g/190g  /kgFFM |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Fette | ist-Wert, total | 75g |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Kohlenhydrate | ist-Wert. total | 200g |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Beschreibung/  Kommentar/  Mitteilung | Potenzielle  Schwierig-  keiten +  Erklärung | Bspw. 2x Pils, Binding 0,5L |  |  |  |  |  |  |  | - |

\* Leere Felder mit einem „-“ kennzeichnen

\*\* Falls 2 oder mehr Trainingseinheiten an einem Tag absolviert werden, bitte neues Trainingstagebuch verwenden und entsprechend kennzeichnen