



Trainingstagebuch / Cahier d'entraînement

Name / nom _____

Saison _____



Trainingsterminologie Wettkampfschwimmen

Trainingsbereiche	Zielgrösse	Sym- bol	Subjektives Gefühl, Puls und Laktat	Energiequellen / Wiederherstellung	Trainingsbeschreibung	Leistungsdauer (Min., km), Pausen / Trainingsbeispiele für Eliteschwimmer/innen
Kompensation	Belastungsverarbeitung, Regeneration	K	«sehr leicht» Laktat < 2 mmol Puls > 80 unter Maximum	Fettverbrennung / Laktatverteilung	Ein- und Ausschwimmen, aktive Erholung (Ermüdungsursache bestimmt den Inhalt)	1000-3000 m lockeres Schwimmen
Grundlagenausdauer I	aerobe Kapazität	E 1	«leicht» Laktat 2-3 mmol Puls 70-80 unter Maximum	Fett- und aerobe Zuckerverbrennung / Laktatverbrennung < 12 Stunden	Armzug und Beinschlag submaximal, Technikübungen, lange bis überlange Teilstrecken, Dauermethode, extensives Intervalltraining => hoher Anteil Kraulschwimmen (in Kombination mit Rücken)	>50 Minuten, Serienpause: kurz (Trinkpausen) 3 - 4 km: 4 x 1000 m, 3 x 1500 m, 5 x 800 m
Grundlagenausdauer II	aerobe Leistungsfähigkeit	E 2	«mittel» Laktat 2-4 mmol Puls 40-60 unter Maximum	Aerobe Zuckerverbrennung / < 24 Stunden	Auf Wettkampfdauer bezogene lange bis mittlere Dauer, im Bereich des mittleren Niveaus des individuellen aeroben Bereichs => alle Lagen, hoher Anteil Kraul	30 - 50 Minuten, Serienpause: 10 - 20 Sekunden 2 - 4 km: 3 x 800 m, 8 x 400 m, 10 x 200 m
Intensive Ausdauer I (Anaerobe Schwelle)	Kapazität im aerob- anaeroben Über-gang	S 1	«unkomfortabel» Laktat 4-6 mmol Puls 30-40 unter Maximum	Aerob und anaerobe Zuckerverbrennung / ca. 24-48 Stunden	Auf Wettkampfdauer bezogene mittlere bis kurze Dauer, im Bereich des oberen Niveaus des individuellen aeroben Bereichs => steigender Anteil erste Lage und Vierlagen	20 - 40 Minuten, Serienpause: 20 - 40 Sekunden 1.5 - 3 km: 4 x 400 m, 8 x 200 m, 16 x 100 m
Intensive Ausdauer II (VO2 max.)	Leistungsfähigkeit im aerob- anaeroben Übergang	S 2	«hart» Laktat 5-8 mmol Puls 10-20 unter Maximum	Aerob und anaerobe Zuckerverbrennung / 24-48 Stunden	Mittlere bis hohe Geschwindigkeiten und Wiederholungszahlen bei vorrangig unvollständiger Erholung => zunehmend in erster und zweiter Lage	10-30 Minuten, Serienpause: 30-60 Sekunden 1 - 2 km: 16 x 100 m alle 1:45 Minuten, 3x (4 x 100 m, Pause 5 Sekunden), alle 6 Minuten,
Schnelligkeitsausdauer I (Laktat-Verträglichkeit)	anaerobe Kapazität	L 1	«sehr hart» Laktat = höher als bei S 2 Puls 0-10 unter Maximum	Anaerobe Zuckerverbren- nung / > 48 Stunden	Geschwindigkeit entsprechend Renntempo der Zielleistung oder schneller, d.h. kürzere Teilstrecken und höhere Geschwindigkeit als S 2	4-10 Minuten, Serienpause: 2 - 4x länger als Belastungszeit 400 m - 1 km: 8 x 100 m alle 2:15 Minuten 5 x 150 m alle 6 Minuten 3 x 200 m (100 m, 10", 50 m, 5", 50 m) alle 7 Minuten
Schnelligkeitsausdauer II (Laktat-Spitze)	anaerobe Leistungsfähigkeit	L 2	«sehr hart» Laktat = höher als bei L 1 Puls 0-10 unter Maximum	Anaerobe Zuckerverbren- nung / > 48 Stunden	Simulation : Wettkampfdauer-Wettkampftempo, d.h. Wettkampfstrecken ununterbrochen oder kurz unterbrochen	1 - 5 Minuten, Serienpause: 4 - 8x länger als Belastungszeit 100 - 600 m: 8 x 50 m alle 2 Minuten, 5 x 100 m alle 8 Minuten
Schnelligkeit	alaktazide (Kurzzeit) Mobilisation	V	«explosiv-schnell, aber komfortabel» Laktat 3-6 mmol Puls 30-60 unter Maximum	ATP+CP Speicher / 5-20 Sekunden	Höhere Geschwindigkeit als maximales Renntempo (kurze Sprints)	1 - 3 Minuten, Serienpause: vollständige Erholung 50 - 200 m: 4 x 25 m Sprint alle 3 Minuten 6 x 15 m Sprint alle 2 Minuten Starts und Wenden

SWISS SWIMMING Verbandstrainerat VTR, April 2001

(Zusammengestellt aus Unterlagen von Dr. Ewen Cameron, Christophe Pellandini, Gérard Moerland, Flemming Poulsen, Pierre-André Weber, US Swimming und Australien Institut of Sports)

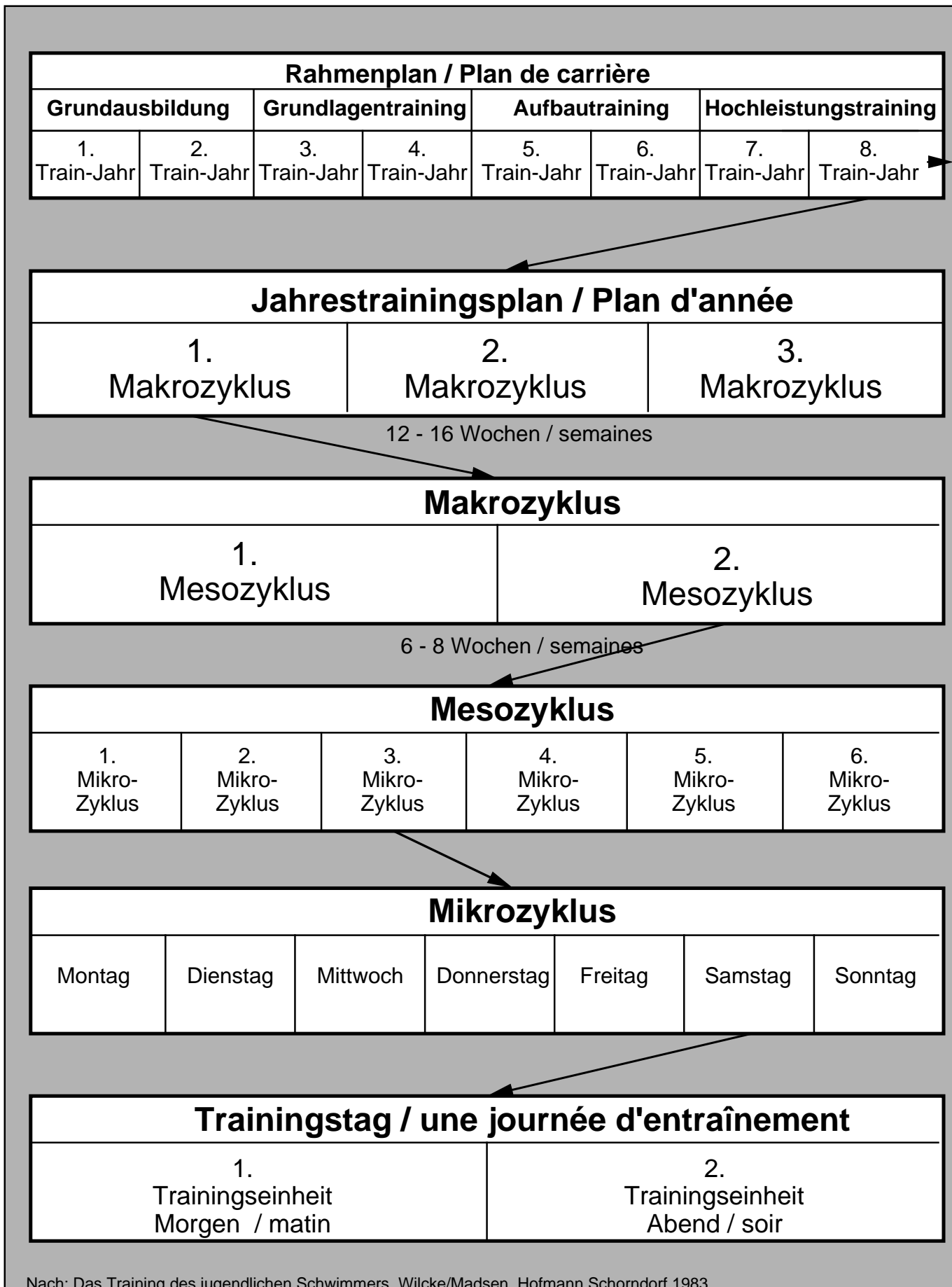
Terminologie de l'entraînement Natation de compétition

Domaines d'entraînement	Objectifs	Symbole	Sentiment subjectif, pouls et lactate	Sources d'énergie / récupération	Description de l'entraînement	Durée de la performance (min., km), pauses / exemples d'entraînement pour les nageurs d'élite
Compensation	Assimilation de l'effort, régénération	K	"très facile" Lactate < 2 mmol Pouls > 80 en dessous du maximum	Combustion des graisses / élimination du lactate	Echauffement et retour au calme, récupération active (la cause de l'épuisement détermine le contenu)	Nager 1000-3000 m en toute décontraction
Endurance de base I	Capacité aérobie	E 1	"facile" Lactate 2-3 mmol Pouls 70-80 en dessous du maximum	Combustion des graisses et combustion aérobie des sucres / combustion du lactate < 12 heures	Traction de bras + battements de jambes submaximaux, exercices techniques, distances longues, voire très longues, méthode de longue durée, méthode par intervalles extensive => forte proportion de crawl (combinée au dos)	>50 minutes, pause entre les séries: courte (le temps de boire) 3-4 km: 4x1000 m, 3x1500 m, 5x800 m
Endurance de base II	Capacité de performance aérobie	E 2	"moyen" Lactate 2-4 mmol Pouls 40-60 en dessous du maximum	Combustion des sucres aérobie / < 24 heures	Durée longue à moyenne en rapport avec la durée de compétition, dans le domaine du niveau moyen de la zone aérobie individuelle => toutes les nages, forte proportion de crawl	30-50 minutes, pause entre les séries: 10-20 secondes 2-4 km: 3x800 m, 8x400 m, 10x200 m
Endurance intensive I (seuil anaérobie)	Capacité dans la zone aérobie-anaérobie	S 1	"inconfortable" Lactate 4-6 mmol Pouls 30-40 en dessous du maximum	Combustion des sucres aérobie et anaérobie / env. 24-48 heures	Durée moyenne à courte en rapport avec la durée de compétition, dans le domaine du niveau supérieur de la zone aérobie individuelle => proportion croissante de la première nage et des quatre nages	20-40 minutes, pause entre les séries: 20-40 secondes 1,5-3 km: 4x400 m, 8x200 m, 16x100 m
Endurance intensive II (VO2 max.)	Capacité de performance dans la zone aérobie-anaérobie	S 2	"dur" Lactate 5-8 mmol Pouls 10-20 en dessous du maximum	Combustion des sucres aérobie et anaérobie / 24-48 heures	Vitesse moyenne à élevée et nombre de répétitions moyen à élevé avec récupération incomplète => progression croissante de la première et de la deuxième nage	10-30 minutes, pause entre les séries: 30-60 secondes 1 - 2 km: 16x100 m toutes les 1:45 minute, 3x (4x100 m, pause 5 secondes), toutes les 6 minutes
Endurance-vitesse I (tolérance au lactate)	Capacité anaérobie	L 1	"très dur" Lactate = plus haut que dans S 2 Pouls 0-10 en dessous du maximum	Combustion des sucres anaérobie / > 48 heures	Vitesse correspondant au rythme de course de la performance visée ou plus élevée, c.-à-d. distances plus courtes et vitesse plus élevée que dans S 2	4-10 minutes, pause entre les séries: 2-4x plus longue que la durée de l'effort 400 m-1 km: 8x100 m toutes les 2:15 minutes 5x150 m toutes les 6 minutes 3x200 m (100 m, 10", 50 m, 5", 50 m) toutes les 7 min.
Endurance-vitesse II (concentration maximale de lactate)	Capacité de performance anaérobie	L 2	"très dur" Lactate = plus haut que dans L 1 Pouls 0-10 en dessous du maximum	Combustion des sucres anaérobie / > 48 heures	Simulation : durée-rythme de la compétition, c.-à-d. distances de compétition ininterrompues ou brièvement interrompues	1-5 minutes, pause entre les séries: 4-8x plus longue que la durée de l'effort 100-600 m: 8 x 50 m toutes les 2 minutes, 5x100 m toutes les 8 minutes
Vitesse	Mobilisation alactacide (de courte durée)	V	"explosif, mais confortable" Lactate 3-6 mmol Pouls 30-60 en dessous du maximum	Réserves d'ATP+CP / 5-20 secondes	Vitesse supérieure au rythme de course maximal (petits sprints)	1-3 minutes, pause entre les séries: récupération complète 50-200 m: 4 x 25 sprint toutes les 3 minutes 6 x 15m sprint toutes les 2 minutes Départs et virages

SWISS SWIMMING Conseil des entraîneurs de la fédération, avril 2001

(élaboré sur la base de documents d'Ewen Cameron, de Christophe Pellandini, de Gérard Moerland, de Flemming Poulsen, de Pierre-André Weber, d'US Swimming et de l'Institut of Sports australien)

Periodisierung / Periodisation





Trainingstagebuch _____

Noch _____ Wochen bis zum Saison-Höhepunkt

Wochentag	Ort	H ₂ O, Kraft	am/pm	Trainingszeit Wasser/Land	km / Total	Trainingsbereich(e) der Hauptserie(n)	Persönliches Gefühl: 1 = müde 2 = mässig 3 = gut 4 = sehr gut	Trainingsqualität: grün = ok gelb = super rot = schlecht (Ziel erreicht?)	Bemerkungen zum Training / zum Umfeld
Montag									
Dienstag									
Mittwoch									
Donnerstag									
Freitag									
Samstag									

Wochenzusammenfassung _____ Std. Wassertraining
 _____ Std. Landtraining
 _____ km Umfang
 _____ **Total km Saison**

Bemerkungen zur Woche:

Trainingstagebuch _____

Noch _____ Wochen bis zum Saison-Höhepunkt

Wochentag	Ort	H ₂ O, Kraft	am/pm	Trainingszeit Wasser/Land	km / Total	Trainingsbereich(e) der Hauptserie(n)	Persönliches Gefühl: 1 = müde 2 = mässig 3 = gut 4 = sehr gut	Trainingsqualität: grün = ok gelb = super rot = schlecht (Ziel erreicht?)	Bemerkungen zum Training / zum Umfeld
Montag									
Dienstag									
Mittwoch									
Donnerstag									
Freitag									
Samstag									

Wochenzusammenfassung _____ Std. Wassertraining
 _____ Std. Landtraining
 _____ km Umfang
 _____ **Total km Saison**

Bemerkungen zur Woche:

Trainingstagebuch _____

Noch _____ Wochen bis zum Saison-Höhepunkt

Wochentag	Ort	H ₂ O, Kraft	am/pm	Trainingszeit Wasser/Land	km / Total	Trainingsbereich(e) der Hauptserie(n)	Persönliches Gefühl: 1 = müde 2 = mässig 3 = gut 4 = sehr gut	Trainingsqualität: grün = ok gelb = super rot = schlecht (Ziel erreicht?)	Bemerkungen zum Training / zum Umfeld
Montag									
Dienstag									
Mittwoch									
Donnerstag									
Freitag									
Samstag									

Wochenzusammenfassung _____ Std. Wassertraining
 _____ Std. Landtraining
 _____ km Umfang
 _____ **Total km Saison**

Bemerkungen zur Woche:

Trainingstagebuch _____

Noch _____ Wochen bis zum Saison-Höhepunkt

Wochentag	Ort	H ₂ O, Kraft	am/pm	Trainingszeit Wasser/Land	km / Total	Trainingsbereich(e) der Hauptserie(n)	Persönliches Gefühl: 1 = müde 2 = mässig 3 = gut 4 = sehr gut	Trainingsqualität: grün = ok gelb = super rot = schlecht (Ziel erreicht?)	Bemerkungen zum Training / zum Umfeld
Montag									
Dienstag									
Mittwoch									
Donnerstag									
Freitag									
Samstag									

Wochenzusammenfassung _____ Std. Wassertraining
 _____ Std. Landtraining
 _____ km Umfang
 _____ **Total km Saison**

Bemerkungen zur Woche:

Trainingstagebuch _____

Noch _____ Wochen bis zum Saison-Höhepunkt

Wochentag	Ort	H ₂ O, Kraft	am/pm	Trainingszeit Wasser/Land	km / Total	Trainingsbereich(e) der Hauptserie(n)	Persönliches Gefühl: 1 = müde 2 = mässig 3 = gut 4 = sehr gut	Trainingsqualität: grün = ok gelb = super rot = schlecht (Ziel erreicht?)	Bemerkungen zum Training / zum Umfeld
Montag									
Dienstag									
Mittwoch									
Donnerstag									
Freitag									
Samstag									

Wochenzusammenfassung _____ Std. Wassertraining
 _____ Std. Landtraining
 _____ km Umfang
 _____ **Total km Saison**

Bemerkungen zur Woche:

Trainingstagebuch _____

Noch _____ Wochen bis zum Saison-Höhepunkt

Wochentag	Ort	H ₂ O, Kraft	am/pm	Trainingszeit Wasser/Land	km / Total	Trainingsbereich(e) der Hauptserie(n)	Persönliches Gefühl: 1 = müde 2 = mässig 3 = gut 4 = sehr gut	Trainingsqualität: grün = ok gelb = super rot = schlecht (Ziel erreicht?)	Bemerkungen zum Training / zum Umfeld
Montag									
Dienstag									
Mittwoch									
Donnerstag									
Freitag									
Samstag									

Wochenzusammenfassung _____ Std. Wassertraining
 _____ Std. Landtraining
 _____ km Umfang
 _____ **Total km Saison**

Bemerkungen zur Woche:

Trainingstagebuch _____

Noch _____ Wochen bis zum Saison-Höhepunkt

Wochentag	Ort	H ₂ O, Kraft	am/pm	Trainingszeit Wasser/Land	km / Total	Trainingsbereich(e) der Hauptserie(n)	Persönliches Gefühl: 1 = müde 2 = mässig 3 = gut 4 = sehr gut	Trainingsqualität: grün = ok gelb = super rot = schlecht (Ziel erreicht?)	Bemerkungen zum Training / zum Umfeld
Montag									
Dienstag									
Mittwoch									
Donnerstag									
Freitag									
Samstag									

Wochenzusammenfassung _____ Std. Wassertraining
 _____ Std. Landtraining
 _____ km Umfang
 _____ **Total km Saison**

Bemerkungen zur Woche:

Trainingstagebuch _____

Noch _____ Wochen bis zum Saison-Höhepunkt

Wochentag	Ort	H ₂ O, Kraft	am/pm	Trainingszeit Wasser/Land	km / Total	Trainingsbereich(e) der Hauptserie(n)	Persönliches Gefühl: 1 = müde 2 = mässig 3 = gut 4 = sehr gut	Trainingsqualität: grün = ok gelb = super rot = schlecht (Ziel erreicht?)	Bemerkungen zum Training / zum Umfeld
Montag									
Dienstag									
Mittwoch									
Donnerstag									
Freitag									
Samstag									

Wochenzusammenfassung _____ Std. Wassertraining
 _____ Std. Landtraining
 _____ km Umfang
 _____ **Total km Saison**

Bemerkungen zur Woche:

Trainingstagebuch _____

Noch _____ Wochen bis zum Saison-Höhepunkt

Wochentag	Ort	H ₂ O, Kraft	am/pm	Trainingszeit Wasser/Land	km / Total	Trainingsbereich(e) der Hauptserie(n)	Persönliches Gefühl: 1 = müde 2 = mässig 3 = gut 4 = sehr gut	Trainingsqualität: grün = ok gelb = super rot = schlecht (Ziel erreicht?)	Bemerkungen zum Training / zum Umfeld
Montag									
Dienstag									
Mittwoch									
Donnerstag									
Freitag									
Samstag									

Wochenzusammenfassung _____ Std. Wassertraining
 _____ Std. Landtraining
 _____ km Umfang
 _____ **Total km Saison**

Bemerkungen zur Woche:

Trainingstagebuch _____

Noch _____ Wochen bis zum Saison-Höhepunkt

Wochentag	Ort	H ₂ O, Kraft	am/pm	Trainingszeit Wasser/Land	km / Total	Trainingsbereich(e) der Hauptserie(n)	Persönliches Gefühl: 1 = müde 2 = mässig 3 = gut 4 = sehr gut	Trainingsqualität: grün = ok gelb = super rot = schlecht (Ziel erreicht?)	Bemerkungen zum Training / zum Umfeld
Montag									
Dienstag									
Mittwoch									
Donnerstag									
Freitag									
Samstag									

Wochenzusammenfassung _____ Std. Wassertraining
 _____ Std. Landtraining
 _____ km Umfang
 _____ **Total km Saison**

Bemerkungen zur Woche:

Trainingstagebuch _____

Noch _____ Wochen bis zum Saison-Höhepunkt

Wochentag	Ort	H ₂ O, Kraft	am/pm	Trainingszeit Wasser/Land	km / Total	Trainingsbereich(e) der Hauptserie(n)	Persönliches Gefühl: 1 = müde 2 = mässig 3 = gut 4 = sehr gut	Trainingsqualität: grün = ok gelb = super rot = schlecht (Ziel erreicht?)	Bemerkungen zum Training / zum Umfeld
Montag									
Dienstag									
Mittwoch									
Donnerstag									
Freitag									
Samstag									

Wochenzusammenfassung _____ Std. Wassertraining
 _____ Std. Landtraining
 _____ km Umfang
 _____ **Total km Saison**

Bemerkungen zur Woche:

Trainingstagebuch _____

Noch _____ Wochen bis zum Saison-Höhepunkt

Wochentag	Ort	H ₂ O, Kraft	am/pm	Trainingszeit Wasser/Land	km / Total	Trainingsbereich(e) der Hauptserie(n)	Persönliches Gefühl: 1 = müde 2 = mässig 3 = gut 4 = sehr gut	Trainingsqualität: grün = ok gelb = super rot = schlecht (Ziel erreicht?)	Bemerkungen zum Training / zum Umfeld
Montag									
Dienstag									
Mittwoch									
Donnerstag									
Freitag									
Samstag									

Wochenzusammenfassung _____ Std. Wassertraining
 _____ Std. Landtraining
 _____ km Umfang
 _____ **Total km Saison**

Bemerkungen zur Woche:

Trainingstagebuch _____

Noch _____ Wochen bis zum Saison-Höhepunkt

Wochentag	Ort	H ₂ O, Kraft	am/pm	Trainingszeit Wasser/Land	km / Total	Trainingsbereich(e) der Hauptserie(n)	Persönliches Gefühl: 1 = müde 2 = mässig 3 = gut 4 = sehr gut	Trainingsqualität: grün = ok gelb = super rot = schlecht (Ziel erreicht?)	Bemerkungen zum Training / zum Umfeld
Montag									
Dienstag									
Mittwoch									
Donnerstag									
Freitag									
Samstag									

Wochenzusammenfassung _____ Std. Wassertraining
 _____ Std. Landtraining
 _____ km Umfang
 _____ **Total km Saison**

Bemerkungen zur Woche:

Trainingstagebuch _____

Noch _____ Wochen bis zum Saison-Höhepunkt

Wochentag	Ort	H ₂ O, Kraft	am/pm	Trainingszeit Wasser/Land	km / Total	Trainingsbereich(e) der Hauptserie(n)	Persönliches Gefühl: 1 = müde 2 = mässig 3 = gut 4 = sehr gut	Trainingsqualität: grün = ok gelb = super rot = schlecht (Ziel erreicht?)	Bemerkungen zum Training / zum Umfeld
Montag									
Dienstag									
Mittwoch									
Donnerstag									
Freitag									
Samstag									

Wochenzusammenfassung _____ Std. Wassertraining
 _____ Std. Landtraining
 _____ km Umfang
 _____ **Total km Saison**

Bemerkungen zur Woche:

Trainingstagebuch _____

Noch _____ Wochen bis zum Saison-Höhepunkt

Wochentag	Ort	H ₂ O, Kraft	am/pm	Trainingszeit Wasser/Land	km / Total	Trainingsbereich(e) der Hauptserie(n)	Persönliches Gefühl: 1 = müde 2 = mässig 3 = gut 4 = sehr gut	Trainingsqualität: grün = ok gelb = super rot = schlecht (Ziel erreicht?)	Bemerkungen zum Training / zum Umfeld
Montag									
Dienstag									
Mittwoch									
Donnerstag									
Freitag									
Samstag									

Wochenzusammenfassung _____ Std. Wassertraining
 _____ Std. Landtraining
 _____ km Umfang
 _____ **Total km Saison**

Bemerkungen zur Woche:

Trainingstagebuch _____

Noch _____ Wochen bis zum Saison-Höhepunkt

Wochentag	Ort	H ₂ O, Kraft	am/pm	Trainingszeit Wasser/Land	km / Total	Trainingsbereich(e) der Hauptserie(n)	Persönliches Gefühl: 1 = müde 2 = mässig 3 = gut 4 = sehr gut	Trainingsqualität: grün = ok gelb = super rot = schlecht (Ziel erreicht?)	Bemerkungen zum Training / zum Umfeld
Montag									
Dienstag									
Mittwoch									
Donnerstag									
Freitag									
Samstag									

Wochenzusammenfassung _____ Std. Wassertraining
 _____ Std. Landtraining
 _____ km Umfang
 _____ **Total km Saison**

Bemerkungen zur Woche:

Trainingstagebuch _____

Noch _____ Wochen bis zum Saison-Höhepunkt

Wochentag	Ort	H ₂ O, Kraft	am/pm	Trainingszeit Wasser/Land	km / Total	Trainingsbereich(e) der Hauptserie(n)	Persönliches Gefühl: 1 = müde 2 = mässig 3 = gut 4 = sehr gut	Trainingsqualität: grün = ok gelb = super rot = schlecht (Ziel erreicht?)	Bemerkungen zum Training / zum Umfeld
Montag									
Dienstag									
Mittwoch									
Donnerstag									
Freitag									
Samstag									

Wochenzusammenfassung _____ Std. Wassertraining
 _____ Std. Landtraining
 _____ km Umfang
 _____ **Total km Saison**

Bemerkungen zur Woche:

Trainingstagebuch _____

Noch _____ Wochen bis zum Saison-Höhepunkt

Wochentag	Ort	H ₂ O, Kraft	am/pm	Trainingszeit Wasser/Land	km / Total	Trainingsbereich(e) der Hauptserie(n)	Persönliches Gefühl: 1 = müde 2 = mässig 3 = gut 4 = sehr gut	Trainingsqualität: grün = ok gelb = super rot = schlecht (Ziel erreicht?)	Bemerkungen zum Training / zum Umfeld
Montag									
Dienstag									
Mittwoch									
Donnerstag									
Freitag									
Samstag									

Wochenzusammenfassung _____ Std. Wassertraining
 _____ Std. Landtraining
 _____ km Umfang
 _____ **Total km Saison**

Bemerkungen zur Woche:

Trainingstagebuch _____

Noch _____ Wochen bis zum Saison-Höhepunkt

Wochentag	Ort	H ₂ O, Kraft	am/pm	Trainingszeit Wasser/Land	km / Total	Trainingsbereich(e) der Hauptserie(n)	Persönliches Gefühl: 1 = müde 2 = mässig 3 = gut 4 = sehr gut	Trainingsqualität: grün = ok gelb = super rot = schlecht (Ziel erreicht?)	Bemerkungen zum Training / zum Umfeld
Montag									
Dienstag									
Mittwoch									
Donnerstag									
Freitag									
Samstag									

Wochenzusammenfassung _____ Std. Wassertraining
 _____ Std. Landtraining
 _____ km Umfang
 _____ **Total km Saison**

Bemerkungen zur Woche:

Trainingstagebuch _____

Noch _____ Wochen bis zum Saison-Höhepunkt

Wochentag	Ort	H ₂ O, Kraft	am/pm	Trainingszeit Wasser/Land	km / Total	Trainingsbereich(e) der Hauptserie(n)	Persönliches Gefühl: 1 = müde 2 = mässig 3 = gut 4 = sehr gut	Trainingsqualität: grün = ok gelb = super rot = schlecht (Ziel erreicht?)	Bemerkungen zum Training / zum Umfeld
Montag									
Dienstag									
Mittwoch									
Donnerstag									
Freitag									
Samstag									

Wochenzusammenfassung _____ Std. Wassertraining
 _____ Std. Landtraining
 _____ km Umfang
 _____ **Total km Saison**

Bemerkungen zur Woche:

Trainingstagebuch _____

Noch _____ Wochen bis zum Saison-Höhepunkt

Wochentag	Ort	H ₂ O, Kraft	am/ pm	Trainingszeit Wasser/Land	km / Total	Trainings- bereich(e) der Hauptserie(n)	Persönliches Gefühl: 1 = müde 2 = mässig 3 = gut 4 = sehr gut	Trainings- qualität: grün = ok gelb = super rot = schlecht (Ziel erreicht?)	Bemerkungen zum Training / zum Umfeld
Montag									
Dienstag									
Mittwoch									
Donnerstag									
Freitag									
Samstag									

Wochenzusammenfassung _____ Std. Wassertraining
 _____ Std. Landtraining
 _____ km Umfang
 _____ **Total km Saison**

Bemerkungen zur Woche:

Trainingstagebuch _____

Noch _____ Wochen bis zum Saison-Höhepunkt

Wochentag	Ort	H ₂ O, Kraft	am/pm	Trainingszeit Wasser/Land	km / Total	Trainingsbereich(e) der Hauptserie(n)	Persönliches Gefühl: 1 = müde 2 = mässig 3 = gut 4 = sehr gut	Trainingsqualität: grün = ok gelb = super rot = schlecht (Ziel erreicht?)	Bemerkungen zum Training / zum Umfeld
Montag									
Dienstag									
Mittwoch									
Donnerstag									
Freitag									
Samstag									

Wochenzusammenfassung _____ Std. Wassertraining
 _____ Std. Landtraining
 _____ km Umfang
 _____ **Total km Saison**

Bemerkungen zur Woche:

Trainingstagebuch _____

Noch _____ Wochen bis zum Saison-Höhepunkt

Wochentag	Ort	H ₂ O, Kraft	am/pm	Trainingszeit Wasser/Land	km / Total	Trainingsbereich(e) der Hauptserie(n)	Persönliches Gefühl: 1 = müde 2 = mässig 3 = gut 4 = sehr gut	Trainingsqualität: grün = ok gelb = super rot = schlecht (Ziel erreicht?)	Bemerkungen zum Training / zum Umfeld
Montag									
Dienstag									
Mittwoch									
Donnerstag									
Freitag									
Samstag									

Wochenzusammenfassung _____ Std. Wassertraining
 _____ Std. Landtraining
 _____ km Umfang
 _____ **Total km Saison**

Bemerkungen zur Woche:

