Individuelle Trainingsplanung

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Plan:							
1. Wo							
2. Wo							
3. Wo							
4. Wo							
(Planungstipp: Zuerst die Wochentage streichen, an denen aus Zeitgründen eine Sportplanung unrealistisch ist.)							

Checkliste:

- ☐ Es darf Spaß machen!
- ☐ Oder: Ich bin überzeugt, dass der geplante Sport mir hilft.
- ☐ Wöchentlicher Umfang: mindestens 2 Stunden Sport in der Freizeit
- ☐ Abwechslung, z.B.:
    - Verschiedene Trainingsformen (z.B. Walken und Gymnastik)
    - Kraft und Ausdauer
    - kurze (Frühsport, aktive Pausen) und vollständige Trainingseinheiten
    - Saisonabhängige Bewegungsangebote nutzen (drinnen und draußen)
- ☐ wirbelsäulenaktive Elemente einbauen (z.B. Aktivierungsprogramm)
- ☐ defizitorientierte Anteile (z.B. individuelle Übungen der MTT)
- ☐ Familie und Freunde integrieren
- ☐ Wohnort- oder Arbeitsplatznähe