

**CHECKLISTE TRAININGSPLANUNG**

Name / Datum: _____

QUICK CHECK**TRAININGSZIELE:**

- _____ Erreichen bis: _____
- _____ Erreichen bis: _____
- _____ Erreichen bis: _____

PLANUNG:

1. **IST Zustand:** Wo stehe ich? Was kann ich (nicht)? Was fällt mir schwer?
2. **IST Zustand 2:** Wo komme ich her? Was kann ich? Worauf kann ich aufbauen?
3. **SOLL Zustand:** Wo will ich hin? Was will/ muss ich (besser) können?
4. **WARUM** will/muss/ möchte ich das?
5. **WIEVIEL** Zeit kann/ will/ muss/ möchte ich in meine Ziele investieren?
6. **WIE HOCH** ist mein Budget für Hilfsmittel, Equipment, Studio/ Verein, Trainer?
7. **DEADLINE:** Bis wann will ich mein Ziel / meine Teilziele erreichen?
8. **MAKROPLANUNG:** Punkte 3-6 für einen Zeitraum von 12 Monaten
9. **MESOPLANUNG:** // Planung für einen Zeitraum von 12 Wochen
10. **MIKROPLANUNG:** An welchen Tagen in der Woche wird an den Zielen gearbeitet?
11. **WO** will ich an meinen Zielen arbeiten?
12. Bin ich **Teampayer** oder **Einzelkämpfer**? Wer kann mich **unterstützen**?
13. Habe ich das nötige **KnowHow** oder brauche ich **professionelle Hilfe**?

QUICK CHECK**Was tue ich als nächstes**

- _____ Erledigen bis: _____
- _____ Erledigen bis: _____
- _____ Erledigen bis: _____

KOSTEN CHECK**Das muss/ möchte/ kann ich für meine Ziele investieren**

- _____ Kosten: _____
- _____ Kosten: _____
- _____ Kosten: _____

Du möchtest mehr Info & Know How, mehr Checklisten für deine Planung, Tipps & Tricks zum Erreichen deiner Ziele? Dann schau' einmal im Download Bereich auf der Knockdown Website vorbei! → **Kostenfreie Downloads, regelmäßige Updates!**

→ KNOCKDOWN.EU/DOWNLOADS ←

Adresse:

Fürstenbergstr. 22
[c/o ATV Hückeswagen e.V.]
42499 Hückeswagen

Phone:

+49 (0)2192 287 898 18
+49 (0)163 21 89 506

Email:

info@knockdown.eu
Internet:
knockdown.eu

Bank:

VOLKSBANK - im Bergischen Land
BIC VBRSD33XXX
IBAN DE55340600940003532447

Steuernummer:

221/ 5113/2326
Ust.-IdNr.:
DE279169092