Protagonist MENTAL TRAINING

Datum / Wochentag: _____ Uhrzeit: Von _____ bis _____ (Dauer: _____ Min)

Trainingsphase: ☐Reha ☐Grundlage ☐Intensität ☐Wettkampf ☐Regeneration

Ziel der Einheit (1 Satz): _____

1. TRAININGSDETAILS *(Protokoll: Was lief, wie schwer, was gelernt?)*

Übung	Ziel	Zeit / Anzahl	Heraus-forderung	Erkenntnisse

Erläuterungen: Übung = Was gemacht? | Ziel = Kern der Übung | Zeit / Anzahl = Reale Dauer oder Wdh.
Herausforderung = Subjektive Schwierigkeit (1 = leicht, 10 = max) | Erkenntnisse = Schmerz/Fortschritt/Partner-Feedback etc.

2. TAGESFORM

Kondition (Kraft/Schnelligkeit/Ausdauer):_____/10 Ernährung: _____/10 Technik: _____/10 Taktik:_____/10

Material: _____/10 Umfeld: _____/10 Mentale Stärke: _____/10

(x/10: 1 = extrem schlecht, 10 = extrem gut)

3. REFLEXION

Trainingsfortschritt erreicht? ☐voll ☐teilweise ☐nein | Warum? _____

Erkenntnis: _____

Herausforderung: _____

Nächster Fokus: _____

Freiraum (Skizzen/Notes):

_____

_____

© Michael Sprenger protagonist-mt.de