

# Trainingsplan

**Tipp:** Plane von unten nach oben. Plane zuerst das Ziel und dann die Schritte die dahin führen.



**Der Start:** Was tue ich am Anfang? Womit starte ich?

1

**Tipp:** Mit kleinen, bewältigbaren, schmerzfreien Schritten anfangen.  
Werde richtig konkret: Wann und wo? Wie oft? Wie lange?

Von Tag/Woche \_\_\_\_ bis Tag/Woche \_\_\_\_ tue ich ...

2

Von Tag/Woche \_\_\_\_ bis Tag/Woche \_\_\_\_ tue ich ...

3

Von Tag/Woche \_\_\_\_ bis Tag/Woche \_\_\_\_ tue ich ...

4

Von Tag/Woche \_\_\_\_ bis Tag/Woche \_\_\_\_ tue ich ...

5

Von Tag/Woche \_\_\_\_ bis Tag/Woche \_\_\_\_ tue ich ...

6

Von Tag/Woche \_\_\_\_ bis Tag/Woche \_\_\_\_ tue ich ...

7

Von Tag/Woche \_\_\_\_ bis Tag/Woche \_\_\_\_ tue ich ...

8

Von Tag/Woche \_\_\_\_ bis Tag/Woche \_\_\_\_ tue ich ...

9

**Das Ziel:** Wo will ich ankommen nach \_\_\_\_ Tagen/Wochen?

10

**Tipp:** Es ist auch in Ordnung erst einmal ein Zwischenziel zu planen.  
Vielleicht den ersten Meilenstein, der dich näher an dein großes Ziel führt.