selpers
GESUNDES LERNEN.

ONLINE-KURS BEWEGUNG UND SPORT BEI ANGINA PECTORIS

MEIN PERSÖNLICHER TRAININGSPLAN

Mein persönlicher Trainingsplan

Einleitung

Sport ist nicht nur wichtig für die Gesundheit, sondern hilft Ihnen auch sich fit und leistungsfähig zu fühlen. Doch oft ist es gar nicht so einfach, sich umsetzbare Ziele zu setzen und sich daran zu halten.

Dabei kann es helfen, sich schon im Vorhinein genau zu überlegen, was man machen möchte, wie man es erreicht und wie man mit Hindernissen umgeht. Probieren Sie es einmal aus!

So funktioniert‘s

Im Folgenden finden Sie eine Vorlage für Ihren persönlichen Trainingsplan. Füllen Sie die Vorlage sorgsam aus.

- Seien Sie ehrlich zu sich selbst.
- Setzen Sie sich keine unrealistischen Ziele.
- Berücksichtigen Sie Ihre körperliche Verfassung.

Auf der letzten Seite finden Sie einen beispielhaft ausgefüllten Trainingsplan, falls Sie Inspiration benötigen. Sprechen Sie mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt wenn Sie unsicher sind, welche Sportarten und welche Bewegungsintensitäten für Sie richtig sind.

selpers
GESUNDES LERNEN.

MEIN PERSÖNLICHER TRAININGSPLAN

Ich entscheide, dass ich folgendes für meine Gesundheit tun werde:

Diese Sportarten mache ich gerne: .....

.....

Ich habe die Sportart ..... ausgewählt. So werde ich mich mehr bewegen:

S pezifisch (Was möchte ich genau?) .....

M essbar (Wie kann ich den Erfolg messen?) .....

A usführbar (Was brauche ich dazu?) .....

R ealistisch (Welche Ziele habe ich?) .....

T erminierbar (In welchem Zeitraum?) .....

Wie kann ich meine Fortschritte verfolgen?

.....

Wer oder was kann mich bei meinen Zielen unterstützen und wie?

.....

.....

Was könnte mich an meinen Zielen hindern?	Was könnte ich dagegen tun?	Was ist mein Plan B?
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....

Wie belohne ich mich, wenn ich mein Ziel erreicht habe?

.....

selpers
GESUNDES LERNEN.

MEIN PERSÖNLICHER TRAININGSPLAN

Ich entscheide, dass ich folgendes für meine Gesundheit tun werde:

Diese Sportarten mache ich gerne: Walken, Radfahren, Schwimmen

Ich habe die Sportart Walken ausgewählt. So werde ich mich mehr bewegen:

S pezifisch (Was möchte ich genau?) zweimal pro Woche Walken gehen

M essbar (Wie kann ich den Erfolg messen?) mind. 10 Minuten, im Kalender vermerken

A usführbar (Was brauche ich dazu?) Walkingstöcke von Verwandten ausborgen

R ealistisch (Welche Ziele habe ich?) die in 10. Min bewältigte Strecke auf 1 km verlängern

T erminierbar (In welchem Zeitraum?) bis zu den Weihnachtsfeiertagen

Wie kann ich meine Fortschritte verfolgen?

anhand der zurückgelegten Wegstrecke, Rückmeldung von Gattin und Ärztin

Wer oder was kann mich bei meinen Zielen unterstützen und wie?

Gattin, indem sie mich begleitet, Musik beim Gehen

Was könnte mich an meinen Zielen hindern?	Was könnte ich dagegen tun?	Was ist mein Plan B?
Schlechtes Wetter	Regenkleidung besorgen	Zuhause Fitnessübungen machen
Keine Zeit	Anfang der Woche Zeit einplanen	Mit dem Fahrrad zur Arbeit fahren

Wie belohne ich mich, wenn ich mein Ziel erreicht habe?

Konzerttickets