



Meine eigenen Trainingsregeln - Name: _____

Ich nehme mir für mein Training vor, ...

... _____
... _____
... _____
... _____

Wenn es mal nicht läuft ...

Ich beende einen Durchgang vorzeitig, wenn ...

... _____
... _____

Ich ändere mein Trainingsziel, wenn ...

... _____
... _____

Ich beende mein Training vorzeitig, wenn ...

... _____
... _____

Ich nehme mir vor, vor jedem Wettkampf ...

... _____
... _____
... _____

Außerdem will ich ...

... _____
... _____
... _____

