

Trainings-Bewertungs-Skala

Zur Vermeidung von Übertraining sollte jede Trainingseinheit mit Noten bewertet werden (Skala von 1 – 6, Zwischennoten sind zulässig). Unterschreitet die Note mehrmals hintereinander die 4, so muss das Training reduziert werden, bis die Note wieder konstant über 4 liegt.

Skala mit Beschreibung

6	Ich fühlte mich während dem Training sehr gut. Die Muskulatur arbeitete locker und ich fühlte mich am Ende des Trainings noch stark.
5	Ich fühlte mich während dem Training gut. Die Muskulatur arbeitete ziemlich locker und ich fühlte mich am Ende des Trainings einigermaßen stark.
4	Ich fühlte mich während dem Training mässig. Die Muskulatur arbeitete nicht mehr ganz locker und ich fühlte mich am Ende des Trainings leicht erschöpft.
3	Ich fühlte mich während dem Training eher schlecht. Die Muskulatur arbeitete nicht locker und ich fühlte mich am Ende des Trainings ziemlich erschöpft.
2	Ich fühlte mich während dem Training ziemlich schlecht. Die Muskulatur arbeitete überhaupt nicht locker und ich fühlte mich am Ende des Trainings sehr erschöpft.
1	Ich fühlte mich während dem Training sehr schlecht. Die Muskulatur arbeitete sehr zäh und ich fühlte mich am Ende des Trainings völlig erschöpft.