

Anleitung

Trainingstagebuch

Version 1.4

Automatisches Speichern AUS Trainingstagebuch1_4

Start Einfügen Zeichnen Seitenlayout Formeln Daten Überprüfen Ansicht Entwicklertools Freigeben Kommentare

D36 x ✓ fx gut

Tag		Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	Total Woche	
Einheit 1	Sportart	Jogging		Jogging		MTB		Eishockey	0	
	Intensität	Sehr locker								0
		Locker								0
		Mittel			x		x		x	3
		Hart	x							1
		Sehr hart								0
	Total	Minuten	60		56		180		120	0
Umfang	Kilometer	9.000		8.500		90.000				
Beschreibung										
Einheit 2	Sportart	Schwimmen		Rennrad		Trekking			0	
	Intensität	Sehr locker								0
		Locker					x			1
		Mittel	x		x					2
		Hart								0
		Sehr hart								0
	Total	Minuten	20		120		240			0
Umfang	Kilometer	1.000		75.000		21.000				
Beschreibung										
Einheit 3	Sportart			Schwimmen					0	
	Intensität	Sehr locker								0
		Locker			x					1
		Mittel								0
		Hart								0
		Sehr hart								0
	Total	Minuten			10					0
Umfang	Kilometer			0.500						
Beschreibung										
Biofaktoren	Schlaf Std.	8	8	8	8	8	8	8	8,00	
	Gewicht kg	72	72	72	72	72	70	70	71,43	
	Ruhepuls	55	55	50	50	48	48	48	50,57	
	Motivation									
	Regeneration									
	Befinden	gut	gut	gut	gut	müde	müde	müde		

Wochenauswertung nach Sportart

Sportart	Sportart 1	Sportart 2	Sportart 3	Sportart 4	Sportart 5	Sportart 6	Sportart 7	Sportart 8	Sportart 9	Sportart 10	Total Woche
Dauer	0	116	120	180	0	30	240	120	0	0	806
Umfang	0.000	17.500	75.000	90.000	0.000	1.500	21.000	0.000	0.000	0.000	205.000

Achtung: geschrieben werden darf nur in die weissen Felder! Bemerkung: Die Sportart kann in Tabelle "Listen" geändert oder erweitert werden. Sportart mittels Dropdownmenü wählen

Version 1.4 sportunterricht.ch/Trainingstagebuch

KW 1 KW 2 KW 3 KW 4 KW 5 KW 6 KW 7 KW 8 KW 9 KW 10 KW 11 KW +

Bereit 90%

Einleitung

Mit diesem Excel Trainingstagebuch können Trainings erfasst, protokolliert und ausgewertet werden. Dieses Trainingstagebuch hat den Vorteil, dass es nicht auf eine Sportart bezogen ist, sondern dass man bis zu **10 Sportarten** oder Tätigkeiten selber definieren kann. Es ist das ideale Tagebuch für Sportler, welche **mehrere Sportarten** betreiben. Weiter können bis **drei Trainingseinheiten** pro Tag protokolliert werden.

Sportarten / Tätigkeiten festlegen

Unter dem Blattregister „Listen“ können Sie Ihre Sportarten oder Tätigkeiten in die gelben Felder eintragen. Diese werden dann automatisch im Trainingstagebuch in die Dropdown Listen übertragen.

	A	B	C	D	E	F	G	H	I
4									
5									
6									
7		Name der Liste	Sportarten						
8		1. Sportart	Kraft		Die Sportarten in die gelbe Spalte eintragen				
9		2. Sportart	Jogging						
10		3. Sportart	Rennrad		Die Reihenfolge entspricht derjenigen im Dropdownmenü				
11		4. Sportart	MTB						
12		5. Sportart	Langlauf		Die Reihenfolge der Sportarten während des Jahres nicht wechseln!				
13		6. Sportart	Schwimmen						
14		7. Sportart	Trekking						
15		8. Sportart	Eishockey						
16		9. Sportart	Fussball						
17		10. Sportart	-						
18		Leerfeld							
19									
20									

Dropdown Menü Sportarten zum Kopieren

KW 51 KW 52 **Listen** **Jahresauswertung** Schlaf Gewicht Ruhepuls Dauer alle Sportar

Das Leerfeld lassen Sie bitte leer. Das Leerfeld können Sie dann auswählen, wenn Sie kein Training durchführen.

Achtung: Diese Liste müssen Sie ganz am Anfang des Jahres festlegen. Sie können später noch Sportarten hinzufügen (hier z. B. die 10. Sportart), dürfen aber bereits ausgefüllte Felder nicht überschreiben!

Trainings erfassen

Gehen Sie jetzt auf die erste Woche, KW I. Die gelben Felder sind die Dropdown Menüs, wo Sie Ihre Sportart auswählen können.

Tragen Sie Ihre Trainings ein. Sie können an einem Tag bis drei Trainingseinheiten durchführen.

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K
1	Trainingstagebuch KW 1										
2											
3		Tag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	Total Woche	
4	Einheit 1	Sportart	Jogging		Jogging		MTB		Eishockey		
5		Intensität	Sehr locker								0
6			Locker								0
7			Mittel			x		x		x	3
8			Hart	x							1
9			Sehr hart								0
10		Total	Minuten	60		56		180		120	
11	Umfang	Kilometer	9.000		8.500		90.000				
12		Beschreibung									
13	Einheit 2	Sportart	Schwimmen		Rennrad		Trekking				
14		Intensität	Sehr locker							0	
15			Locker				x			1	
16			Mittel	x		x				2	
17			Hart							0	
18			Sehr hart							0	
19		Total	Minuten	20		120		240			
20	Umfang	Kilometer	1.000		75.000		21.000				
21		Beschreibung									
22	Einheit 3	Sportart			Schwimmen						
23		Intensität	Sehr locker							0	
24			Locker			x				1	
25			Mittel							0	
26			Hart							0	
27			Sehr hart							0	
28		Total	Minuten			10					
29	Umfang	Kilometer			0.500						
30		Beschreibung									
31	Biofaktoren	Schlaf Std.	8	8	8	8	8	8	8	8.00	
32		Gewicht kg	72	72	72	72	72	70	70	71.43	
33		Ruhepuls	55	55	50	50	48	48	48	50.57	
34		Motivation									
35		Regeneration									
36		Befinden	gut	gut	gut	gut	müde	müde	müde		

Im Beispiel sehen Sie, dass am Montag bei der ersten Trainingseinheit eine Stunde „Jogging“ und bei der zweiten Trainingseinheit 20 Minuten „Schwimmen“ ausgewählt wurde. Unter Beschreibung können Sie noch genauere Angaben machen (z. B. wo die Trainingseinheit stattgefunden hat etc.).

Vergessen Sie auch nicht Ihre Biofaktoren wie Gewicht, Schlaf und Ruhepuls einzutragen.

Wochenauswertung nach Sportart

37
38
39
40
41
42
43
44
45
46
47

Wochenauswertung nach Sportart												
Sportart		Sportart 1	Sportart 2	Sportart 3	Sportart 4	Sportart 5	Sportart 6	Sportart 7	Sportart 8	Sportart 9	Sportart 10	Total Woche
		Kraft	Jogging	Rennrad	MTB	Langlauf	Schwimmen	Trekking	Eishockey	Fussball	-	
Dauer	Minuten	0	116	120	180	0	30	240	120	0	0	806
Umfang	Kilometer	0.000	17.500	75.000	90.000	0.000	1.500	21.000	0.000	0.000	0.000	205.000

Achtung: geschrieben werden darf nur in die weissen Felder! Bemerkung: Die Sportart kann in Tabelle "Listen" geändert oder erweitert werden. Sportart mittels Dropdownmenü wählen

Version 1.4 sportunterricht.ch/Trainingstagebuch

Ganz unten am Blatt finden Sie die Wochenauswertung nach Sportarten, sowie das Wochentotal in Minuten und Kilometer.

Jahresauswertung

In der Jahresauswertung (rotes Blattregister) wird nach Einheiten (Intensität) und Sportarten ausgewertet. Zu jeder Sportart finden Sie das Total an Minuten und Kilometer. Im Block ganz unten ist das Jahrestotal.

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O
1	Trainingstagebuch sportunterricht.ch Jahresauswertung														
2															
3	Intensität Einheit 1	Sehr locker	0	Intensität Einheit 2	Sehr locker	0	Intensität Einheit 3	Sehr locker	0	Intensität Total	Sehr locker	0			
4		Locker	0		Locker	1		Locker	1		Locker	2			
5		Mittel	3		Mittel	2		Mittel	0		Mittel	5			
6		Hart	1		Hart	0		Hart	0		Hart	1			
7		Sehr hart	0		Sehr hart	0		Sehr hart	0		Sehr hart	0			
8															
9	Sportart 1	Kraft		Sportart 2	Jogging		Sportart 3	Rennrad		Sportart 4	MTB				
10	Dauer	Minuten	0	Dauer	Minuten	116	Dauer	Minuten	120	Dauer	Minuten	180			
11	Umfang	Kilometer	0	Umfang	Kilometer	17.5	Umfang	Kilometer	75	Umfang	Kilometer	90			
12															
13	Sportart 5	Langlauf		Sportart 6	Schwimmen		Sportart 7	Trekking		Sportart 8	Eishockey				
14	Dauer	Minuten	0	Dauer	Minuten	30	Dauer	Minuten	240	Dauer	Minuten	120			
15	Umfang	Kilometer	0	Umfang	Kilometer	1.5	Umfang	Kilometer	21	Umfang	Kilometer	0			
16															
17	Sportart 9	Fussball		Sportart 10	-										
18	Dauer	Minuten	0	Dauer	Minuten	0									
19	Umfang	Kilometer	0	Umfang	Kilometer	0									
20															
21	Jahrestotal alle Sportarten														
22	Dauer	Minuten	806												
23	Umfang	Kilometer	205												
24															

