

Anleitung

Trainingstagebuch

Version 3.1

Trainingstagebuch KW 1										
Tag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	Total Woche		
Einheit 1	Sportart: Jogging		Sportart: Fahrrad							
Intensität	Sehr locker							0		
	Locker							0		
	Mittel							0		
	Hart							0		
	Sehr hart							0		
Total	Minuten	10		20						
Umfang	Kilometer									
Beschreibung										
Einheit 2	Sportart: Stretching		Sportart: Jogging		Sportart: Kraft		Sportart: Langlauf		Sportart: Jogging	
Intensität	Sehr locker									0
	Locker									0
	Mittel									0
	Hart									0
	Sehr hart									0
Total	Minuten	30	40	50	60	70				
Umfang	Kilometer									
Beschreibung										
Einheit 3	Sportart: Kraft		Sportart: Jogging							
Intensität	Sehr locker									0
	Locker									0
	Mittel									0
	Hart									0
	Sehr hart									0
Total	Minuten	80		90						
Umfang	Kilometer									
Beschreibung										
Biofaktoren	Schlaf Std.									
	Gewicht kg									
	Ruhepuls									
	Motivation									
	Regeneration									
	Befinden									
Wochenauswertung nach Sportart										
Einheit 1	Sportart	Jogging	Fahrrad							Einheiten 1
	Dauer	Minuten	10	20	0	0	0	0	0	30
	Umfang	Kilometer	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
Einheit 2	Sportart	Jogging	Kraft	Langlauf						Einheiten 2
	Dauer	Minuten	110	0	50	60	0	0	0	220
	Umfang	Kilometer	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
Einheit 3	Sportart	Jogging	Kraft							Einheiten 3
	Dauer	Minuten	90	0	80	0	0	0	0	170
	Umfang	Kilometer	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
Total Woche										Total summiert
	Total Dauer	Minuten	210	20	130	60	0	0	0	420
	Total Umfang	Kilometer	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
Achtung: geschrieben werden darf nur in die weißen Felder! Bemerkung: Die Sportart kann in Tabelle "Listen" geändert oder erweitert werden.										
Version 1.3 sportunterricht.ch/Trainingstagebuch										

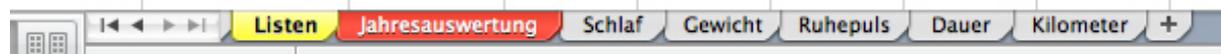
Einleitung

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 eintragen. Diese werden dann automatisch im Trainingstagebuch in die Dropdown Listen übertragen.

Name der Liste	Sportarten	Die Sportarten in die gelbe Spalte eintragen Die Reihenfolge entspricht der im Dropdownmenue
1. Sportart	Inline	
2. Sportart	Jogging	
3. Sportart	Kraft	
4. Sportart	Stretching	
5. Sportart	Langlauf	
6. Sportart	Schwimmen	
7. Sportart	Wandern	
8. Sportart	Eishockey	
9. Sportart	Fahrrad	
10. Sportart	Regeneration	
Leerfeld		
Dropdown Menue Sportarten zum Kopieren		
Radfahren		



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

Trainings erfassen

Gehen Sie jetzt auf die erste Woche KW I. Ersetzen Sie dort alle „Radfahren“ mit dem Leerfeld.

Jetzt können Sie Ihre Trainings eintragen. Sie können an einem Tag bis drei Trainingseinheiten durchführen.

Trainingstagebuch KW 1									
Tag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	Total Woche	
Einheit 1	Sportart	Jogging		Fahrrad					
	Intensität	Sehr locker						0	
		Locker						0	
		Mittel						0	
		Hart						0	
	Sehr hart						0		
Total	Minuten	10		20					
Umfang	Kilometer								
Beschreibung									
Einheit 2	Sportart	Stretching	Jogging	Kraft	Langlauf	Jogging			
	Intensität	Sehr locker						0	
		Locker						0	
		Mittel						0	
		Hart						0	
	Sehr hart						0		
Total	Minuten	30	40	50	60	70			
Umfang	Kilometer								
Beschreibung									
Einheit 3	Sportart	Kraft		Jogging					
	Intensität	Sehr locker						0	
		Locker						0	
		Mittel						0	
		Hart						0	
	Sehr hart						0		
Total	Minuten	80		90					
Umfang	Kilometer								
Beschreibung									
Biofaktoren	Schlaf Std.								
	Gewicht kg								
	Ruhepuls								
	Motivation								
	Regeneration								
Befinden									
Wochenauswertung nach Sportart									
Einheit 1	Sportart	Jogging	Fahrrad					Einheiten 1	
	Dauer	Minuten	10	20	0	0	0	30	
Einheit 2	Umfang	Kilometer	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
Einheit 2	Sportart	Jogging	Kraft	Langlauf				Einheiten 2	
	Dauer	Minuten	110	0	50	60	0	220	
Einheit 3	Umfang	Kilometer	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
Einheit 3	Sportart	Jogging	Kraft					Einheiten 3	
	Dauer	Minuten	90	80	0	0	0	170	
Einheit 3	Umfang	Kilometer	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
								Total Woche	Total summiert
Total Dauer		Minuten	210	20	130	60	0	420	
Total Umfang		Kilometer	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	

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

Version 1.3 [sportunterricht.ch Trainingstagebuch](http://sportunterricht.ch/Trainingstagebuch)

KW 1 KW 2 KW 3 KW 4 KW 5 KW 6 KW 7 KW 8 KW 9

Normalansicht Bereit Summe=0

Im Beispiel sehen Sie, dass Sie am Montag ein kurzes 10 minütiges Jogging durchgeführt haben. Später haben Sie 30 Minuten lang gedehnt und noch ein 80 minütiges Krafttraining durchgeführt.

Wochenauswertung nach Sportart

		Jogging	Fahrrad						Einheiten 1	
Einheit 1	Sportart									
	Dauer	Minuten	10	20	0	0	0	0	30	
	Umfang	Kilometer	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
Einheit 2	Sportart	Jogging		Kraft	Langlauf				Einheiten 2	
	Dauer	Minuten	110	0	50	60	0	0	220	
	Umfang	Kilometer	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
Einheit 3	Sportart	Jogging		Kraft					Einheiten 3	
	Dauer	Minuten	90	0	80	0	0	0	170	
	Umfang	Kilometer	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
									Total Woche	Total summiert
Total Dauer		Minuten	210	20	130	60	0	0	420	420
Total Umfang		Kilometer	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0

In dieser Auswertung wird **nicht nach Wochentag** ausgewertet sondern **nach Sportart** und Trainingseinheit.

Das heisst, wenn Sie sowohl in der ersten, zweiten und dritten Einheit gejoggt haben (auf die ganze Woche betrachtet), so müssen Sie für die Auswertung in jeder Einheit einmal „Jogging“ auswählen.

„Fahrrad“ haben Sie nur am Mittwoch in der ersten Einheit trainiert. Also müssen Sie bei der Auswertung „Fahrrad“ nur einmal in der ersten Einheit auswählen.

„Kraft“ haben Sie am Montag in der dritten und am Mittwoch in der zweiten Einheit trainiert. Also müssen Sie bei der Auswertung Kraft einmal in der zweiten und einmal in der dritten Einheit auswählen.

„Langlauf“ haben Sie am Donnerstag in der zweiten Einheit trainiert. Also müssen Sie bei der Auswertung „Langlauf“ einmal in der zweiten Einheit auswählen.

Achtung

Sie dürfen bei der Wochenauswertung **pro Einheit eine Sportart nur einmal auswählen**. Wählen Sie eine Sportart pro Einheit mehrmals aus, so werden die Kilometer/Minuten doppelt summiert.

Jahresauswertung

In der Jahresauswertung (rotes Blattregister) wird nach Einheiten, die Dauer und der Umfang des ganzen Jahres ausgerechnet. Im Block ganz rechts ist das Jahrestotal.

Trainingstagebuch sportunterricht.ch Jahresauswertung											
Intensität Einheit 1	Sehr locker	0	Intensität Einheit 2	Sehr locker	0	Intensität Einheit 3	Sehr locker	0	Intensität Total	Sehr locker	0
	Locker	0		Locker	0		Locker	0		Locker	0
	Mittel	0		Mittel	0		Mittel	0		Mittel	0
	Hart	0		Hart	0		Hart	0		Hart	0
	Sehr hart	0		Sehr hart	0		Sehr hart	0		Sehr hart	0
Dauer	Minuten	30	Dauer	Minuten	220	Dauer	Minuten	170	Dauer	Minuten	420
Umfang	Kilometer	0	Umfang	Kilometer	0	Umfang	Kilometer	0	Umfang	Kilometer	0

Weiter unten finden Sie die Jahresauswertung von ...

- Schlaf
- Gewicht
- Ruhepuls
- Dauer
- Kilometer

... als Liniendiagramm.

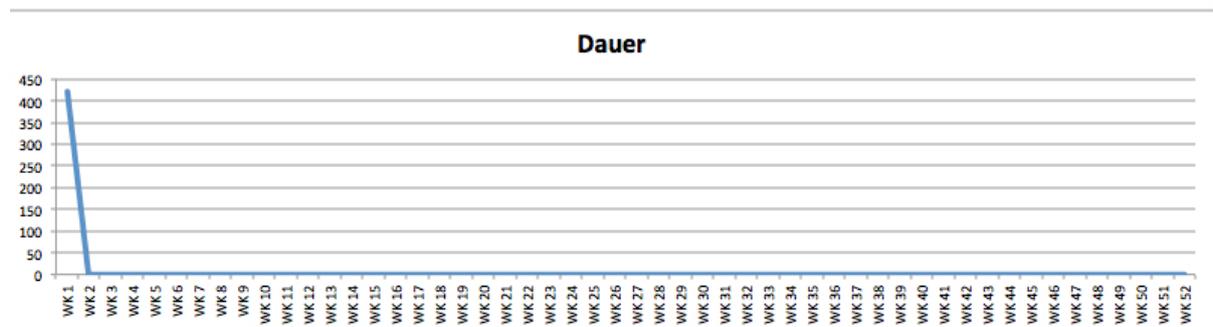


Abb: Auswertung der Dauer als Liniendiagramm nach Kalenderwoche

Falls Sie weitere Fragen haben oder Wünsche anbringen möchten, können Sie dies bitte hier machen:

<http://www.sportunterricht.ch/Theorie/trainingstagebuch.php>