Trainingskarte

Name: _____

Form: _____

Datum: _____

Diagramm

Stellungen:

_____
_____
_____

Kicktechniken:

_____
_____
_____

Handtechniken:

_____
_____
_____

Drehungen:

_____
_____
_____

Rhythmus / Dynamik:

_____
_____
_____

Sonstiges:

_____
_____
_____

Hilfsmittel:

_____
_____
_____

Trainingsplan 1-14 Tage:

_____
_____
_____

Trainingsplan 14-28 Tage:

_____
_____
_____