

# Rückblick 2020 - Saisonplanung 2021 (Abgabefrist 30. September)

---

Name Adresse Mail:

---

Jahrgang Kategorie 2021:

---

## Saison 2020

**Das war gut.** Training/Wettkampf:

---

---

---

---

Umfeld:

---

---

---

---

**Das war weniger gut.** Training/Wettkampf/Verletzungen-Beschwerden:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Umfeld:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Leistungen

Kategorie					Ziel	Ziel
Disziplin	2017	2018	2019	2020	2021	2022

## Saison 2021

Das erwarte ich von meinem/n/r Trainer/innen:

---

---

---

---

---

Das erwarte ich von mir selber:

---

---

---

---

---

Ziel Mittelfristig (2-3 Jahre):

---

Ziel Langfristig (4-8 Jahre):

---

Folgende Angebote möchte ich nutzen (zutreffendes ankreuzen):

- Nur Teilnahme an den Trainings
- Besprechungstermin (Evaluation Möglichkeiten/Potential)
- Trainings- und Wettkampfplanung - ganze Saison (Ziel- und Leistungsorientierte AthletenInnen)

Ziel/e 2021: \_\_\_\_\_

Bisher absolvierte ich \_\_\_\_\_ Trainingseinheiten pro Woche (Anzahl). (Läufer ca. km \_\_\_\_\_ durchschnittlich)

Zukünftig möchte ich \_\_\_\_\_ Trainingseinheiten pro Woche besuchen (Anzahl).

**An diesen Tagen kann/will ich 2021 trainieren:** (bitte entsprechend markieren/eintragen)

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Gruppe/n							
Andere Trainings							

Andere Sportarten Trainings und fixe wöchentliche Termine ?

---

**Ein paar Fragen:**

Meine Lieblingsdisziplin/en in der Leichtathletik? Warum gerade diese Disziplin/en?

---

---

---

---

**Wer** motiviert mich, ins Training zu kommen?

---

---

---

---

**Was** motiviert mich, ins Training zu kommen?

---

---

---

---

