**Info-Kalender**

Du hast im Fragebogen angegeben, welche Sportart du wie oft innerhalb von 14 Tagen trainieren möchtest. Diese Anzahl kannst du nun auf die 14 Tage verteilen, wie es für dich am besten passt.

Da wir nicht wissen, an welchen Tagen du eine Turn- oder Leichtathletikanlage zur Verfügung hast, können wir das genau legen von Trainingstagen nicht übernehmen.

Beim Legen deiner Trainingseinheiten solltest du folgendes beachten:

1. Es sollte mindestens ein Pausetag zwischen zwei Einheiten der gleichen Sportart sein.
2. Nicht mehr als zwei Trainingseinheiten an einem Tag
3. Du solltest es schaffen das Schwierigkeitslevel der einzelne Sportarten kontinuierlich zu steigern