



ZIEL

WAS IST DAS ÜBERGEORDNETE ZIEL, ZU DEM MEIN TRAININGSSCHRITT BEITRÄGT ?

MOVE

WELCHEN TRAININGSSCHRITT MÖCHTE ICH MACHEN ?

TRAININGSVERSPRECHEN

AUF WELCHE ART UND WEISE MÖCHTE ICH MEINEN TRAININGSSCHRITT DURCHFÜHREN ?

Dauer

- ☐ immer
- ☐ 1 Woche
- ☐ 2 Wochen
- ☐ 3 Wochen

Wiederholungen im Zeitraum

- ☐ 1
- ☐ 2
- ☐ 4
- ☐ 8

Begleiter

- ☐ keiner
- ☐ 1
- ☐ 2
- ☐ mehr als 2

Feedback

- ☐ keines
- ☐ nach Trainingsende
- ☐ vor und nach dem Training
- ☐ Vor, während, nach dem Training

Trainingsgruppe

- ☐ allein
- ☐ Pairing
- ☐ Team
- ☐ Team of Teams

Dokumentation

- ☐ keine
- ☐ nach Trainingsende
- ☐ nach jeder Wiederholung
- ☐ nach jeder Wdh. und Erfahrungsbericht nach Trainingsende

Automatisierung

- ☐ Einfache Durchführung
- ☐ Variation des Moves
- ☐ Kombination zweier Moves

Öffentlichkeit

- ☐ keine
- ☐ Begleiter / Peers
- ☐ Team / Projekt
- ☐ Öffentlich (z.B. Blog)