Strength Programm 2025 – Persönliches Zielformular

(5-Monats-Plan)

Teilnehmerdaten

Name: _____

Datum: _____

Mein sportliches Ziel für die nächsten 6 Monate

Beschreibe deine konkreten Ziele so genau wie möglich (z. B. „Ich möchte meine Kniebeugen-leistung um 20 kg steigern“ oder „Ich will meine Sprintzeit auf 40 Yards um 0,2 Sekunden verbessern“).

Meine wichtigsten Ziele:

Warum ist dieses Ziel für mich wichtig?

Was motiviert dich? Warum willst du das erreichen?

Mein Trainingsfokus

Welche Bereiche willst du in den nächsten Monaten gezielt verbessern?
(Mehrfachauswahl möglich ☑)

☐ Maximalkraft ☐ Explosivkraft ☐ Beweglichkeit

☐ Ausdauer / Kondition ☐ Ernährung / Regeneration ☐ Technik / Ausführung

☐ Mentaler Fokus / Disziplin

Mein persönlicher Trainingsplan

Wie oft trainierst du pro Woche? Welche Tage sind fest für das Strength Training vorgesehen?

Unterstützung, die ich brauche

Was wünschst du dir vom Coach oder vom Team, um dein Ziel zu erreichen?

Erfolgskontrolle & Zwischenziele

Definiere messbare Meilensteine (z. B. alle 4–6 Wochen).

Zeitraum	Zwischenziel	Erreicht? (✓/✗)	Kommentar
Monat 1			
Monat 2			
Monat 3			
Monat 4			
Monat 5			

Persönliche Verpflichtung

Ich verpflichte mich, mein Ziel mit Disziplin, Einsatz und Verantwortung zu verfolgen.

Ich weiß, dass Fortschritt Zeit, Geduld und kontinuierliches Training erfordert.

Datum & Unterschrift Athlet/in: _____

Coach Feedback (optional)

Wird vom Strength Coach ausgefüllt

Teilnehmerdaten

Name: _____

Coach: _____

- Erste Einschätzung / Empfehlung:

- Trainingsschwerpunkte:

- Kommentar: