

Feedbackbogen



Sehr gut
Sehr gut

Mental / Psychisch
Körperlich/ Physisch

Schlecht
Schlecht



Sehr gut
Sehr gut

Mental / Psychisch
Körperlich/ Physisch

Schlecht
Schlecht



Sehr gut
Sehr gut

Mental / Psychisch
Körperlich/ Physisch

Schlecht
Schlecht



Sehr gut
Sehr gut

Mental / Psychisch
Körperlich/ Physisch

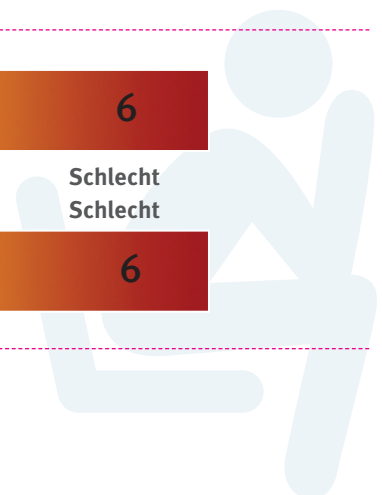
Schlecht
Schlecht



Sehr gut
Sehr gut

Mental / Psychisch
Körperlich/ Physisch

Schlecht
Schlecht



Protokoll

Datum	Körperlicher Mittelwert	Mentaler Mittelwert

NAME

.....

FUNKTION

- Spieler
- Trainer
- Athletiktrainer
- Sportpsychologen
- Sportwissenschaftler
- Mediziner

AUSWERTUNG

Anhand der eingerissenen Stelle (Punktzahl) werden für beide Kategorien (körperlich und mental) der Mittelwert für die gesamte Mannschaft gebildet. Diese geben einen Überblick über das aktuelle Befinden der Mannschaft.



Protokoll

Spielername:		Woche:						
Ernährung (max. 50 Punkte)	Punkte	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Proteinreiches Frühstück	10							
Drei Liter Wasser	15							
Drei Fäuste Gemüse	10							
Regenerationsshake	5							
Kein Industriezucker/Alkohol	10							
Schlaf (max. 35 Punkte)								
9 Stunden Schlaf (-10 Pkt. á Stunde weniger Schlaf)	25							
Vor 22:30 schlafen	10							
Aktive Erholung (max. 15 Punkte)								
Foam Rolling Routine	5							
Mobilisationsroutine	5							
Kontrastdusche	5							
Gesamtpunkte	100							

In Zusammenarbeit mit: **ALLOUT**
PERFORMANCE TRAINING

Spielername:		Woche:						
Ernährung (max. 50 Punkte)	Punkte	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Proteinreiches Frühstück	10							
Drei Liter Wasser	15							
Drei Fäuste Gemüse	10							
Regenerationsshake	5							
Kein Industriezucker/Alkohol	10							
Schlaf (max. 35 Punkte)								
9 Stunden Schlaf (-10 Pkt. á Stunde weniger Schlaf)	25							
Vor 22:30 schlafen	10							
Aktive Erholung (max. 15 Punkte)								
Foam Rolling Routine	5							
Mobilisationsroutine	5							
Kontrastdusche	5							
Gesamtpunkte	100							

In Zusammenarbeit mit: **ALLOUT**
PERFORMANCE TRAINING

Spielername:		Woche:						
Ernährung (max. 50 Punkte)	Punkte	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Proteinreiches Frühstück	10							
Drei Liter Wasser	15							
Drei Fäuste Gemüse	10							
Regenerationsshake	5							
Kein Industriezucker/Alkohol	10							
Schlaf (max. 35 Punkte)								
9 Stunden Schlaf (-10 Pkt. á Stunde weniger Schlaf)	25							
Vor 22:30 schlafen	10							
Aktive Erholung (max. 15 Punkte)								
Foam Rolling Routine	5							
Mobilisationsroutine	5							
Kontrastdusche	5							
Gesamtpunkte	100							

In Zusammenarbeit mit: **ALLOUT**
PERFORMANCE TRAINING

Protokoll

Spielername	Woche	Gesamtpunkte

NAME
.....
.....

- FUNKTION**
- Spieler
 - Trainer
 - Athletiktrainer
 - Sportpsychologen
 - Sportwissenschaftler
 - Mediziner

