

Wochenplan

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
05.00							
06.00							
07.00							
08.00							
09.00							
10.00							
11.00							
12.00							
13.00							
14.00							
15.00							
16.00							
17.00							
18.00							
19.00							
20.00							
21.00							
22.00							
23.00							

Empfohlene Checkliste

Ausdauer (je 20-30 Min.)

- Ausdauertraining
- Ausdauertraining

Kraft (je ca. 45 Min.)

- Krafttraining
- Krafttraining

Bewegungstherapie (täglich bei Bedarf)

- Bewegungsübungen
- Bewegungsübungen
- Bewegungsübungen
- Bewegungsübungen
- Bewegungsübungen

Entspannung (je 5-30 Min.)

- Entspannungsübung
- Entspannungsübung
- Entspannungsübung
- Entspannungsübung
- Entspannungsübung

Versuchen Sie diese Einheiten
– so gut Sie können – in Ihrer
Wochenplanung unterzubringen.

Anleitung

- Fixpunkte eintragen (Arbeit, Freizeit,...)
- Möglichkeiten für Training (Kraft, Ausdauer, ...) und Entspannung erkennen
- Wenn möglich keine anstrengende Therapie nach 21 Uhr
- Planen Sie mindestens einen Ruhetag ein