Checkliste für Ihren Erfolg

Hauptziel _____

	Informationen sammeln	z.B. auf unserem Portal. Da finden Sie alles Wichtige, um sich mit der Materie vertraut zu machen.
	Sich Wissen aneignen	Wissen ist Macht. Auch vor der Trainingsplanung. Umso mehr Sie wissen, umso rascher erreichen Sie Ihr Ziel.
	Ihr Start bzw. Zielgewicht festlegen	Durch das Protokollieren des Gewichtes können Sie sich über einen längeren Zeitraum motivieren. Erkennen Ihre Entwicklung. Halten alles visuell fest.
	Erschaffen Sie Ihr persönliches Trainingssystem: Wie oft möchten Sie die Woche trainieren? Wann?	In welche Zielgruppe passen Sie? Anfänger? Fortgeschrittene? Oder Profis? Welche Ziele verfolgen Sie? Wann möchten Sie trainieren? Wie oft in der Woche? Diese Fragen helfen Ihnen, um ein System zu erstellen!
	Ein Trainingsziel festlegen	Was möchten Sie in einem gewissen Zeitraum erreichen?
	Ihre Essgewohnheiten hinterfragen	Passt Ihre Ernährung zu Ihren sportlichen Zielen? Ernähren Sie sich gesund und ausgewogen oder eher nicht dem Training entsprechend?
	Ein Sport Tagebuch zu führen	Ziehen Sie ein Resümee: Was läuft gut? Was nicht? Danach können Sie Ihr Training/Ernährung systematisch anpassen!