



■ Wattsteigerungs-Checkliste

■ Bitte alle Punkte durchgehen und mit ✓ markieren.

Lässt du ein Feld frei, bedeutet das Nein. Notiere dir gleich, was du jetzt verbessern kannst.

Name:

Datum:

1. Trainingsbasis

Trainiere ich regelmäßig (mind. 3 Einheiten pro Woche)?

Trainiere ich nach meinen aktuellen Trainingsbereichen (z. B. durch Leistungsdiagnostik oder Leistungspowertest)?

Anmerkungen:

2. Struktur der Trainingseinheiten

Setze ich gezielt richtige Trainingseinheiten ein:

ca. 60–80 % im GA1 (Dauermethode)

ca. 15–25 % im GA2 (Intervallmethode oder Fahrtenspiel)

ca. 5–10 % im EB-Bereich und darüber (Intervallmethode)

Anmerkungen:

3. Ernährung

Achte ich auf eine ausgewogene Ernährung und habe ich meine Ernährung schon mal erhoben (getrackt)?

Bekomme ich ausreichend Eiweiß/Proteine (ca. 1,4–2,2 g pro kg Körpergewicht)?

Bekomme ich ausreichend Kohlenhydrate (Energie für Training)?

Bekomme ich ausreichend Fette aus gesunden Quellen (ca. 1 g pro kg Körpergewicht)?

Anmerkungen:

■ Wattsteigerungs-Checkliste (Fortsetzung)

4. Regeneration

Plane ich ausreichend Regenerationstage ein?

Schlafe ich genügend (7–9 Stunden)?

Nutze ich zusätzliche Regenerationsmaßnahmen (z. B. Sauna, Massage, Mobility, Kälte/Wärme)?

Anmerkungen:

5. Mobilisation & Kräftigung

Baue ich 2–3 Einheiten Mobilisation pro Woche ein (10–15 min)?

Baue ich 2–3 Kräftigungseinheiten pro Woche ein (Core, Stabi, Athletiktraining – 15–20 min)?

Anmerkungen:

6. Alltagstauglichkeit

Passt mein Training in meinen Alltag und ist realistisch umsetzbar?

Habe ich eine gute Balance zwischen Sport, Arbeit & Privatleben?

Anmerkungen:

■ Fazit: Welche 1–2 Punkte kann ich als Erstes verbessern?