

Checkliste Athletenvorbereitung

Name: _____ **Vorname:** _____ **Geb.datum:** _____
Gewicht: _____ **Grösse:** _____ **Swiss-Olympic-Card-Typ:** keine Card
Testdatum/Testzeit: _____ / _____ . _____ Uhr **Kader:** kein Kader

1. **Trainingsphase** Aufbau Vorwettkampfphase Wettkampf Rehabilitation
2. **Letzter Wettkampf** Wann: _____ Was: _____
3. **Bestleistung** (Weite/ Zeit/ Rang): _____

4. **Training** Trainingsumfang: _____ h/Woche (Jahresdurchschnitt)

	Art	Gesamt-Dauer				Gesamt-Intensität		
		<60'	60-120'	>120'	>300'	locker	mittel	hart/Intervall
heute:	_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
gestern:	_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
vorgestern:	_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

5. **Ernährung** Normal
- Kohlenhydrat-Diät Diät zur Gewichtsreduktion
- Trennkost Fett-Diät (Beginn < 4 Tg)
- Letzte Mahlzeit vor (Zeit): _____ Was : _____
- Coffein (letzte 12h) nein ja Menge/ Was : _____
- Alkohol (Vorabend) nein ja Menge/ Was : _____

6. **Krankheit** (letzte 14 Tage): keine : _____

7. **Verletzungen/Unfälle** (seit letztem Test): keine : _____

8. **Beschwerden am Testtag** keine : _____

9. **Regelm. Medikamente** _____ letzte Einnahme: _____

10. **Supplemente** (Bsp. Kreatin): _____ letzte Einnahme: _____

11. **Befindlichkeit** 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Ankreuzen (wie fühle ich mich heute: 1=katastrophal, 10=super)

12. **Test-Motivation** 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Ankreuzen (Wie stark bin ich für den Test motiviert: 1=überhaupt nicht, 10=maximal)

13. **dominante Seite** nur falls Krafttest links rechts beidseits
definieren (Schussbein, Sprungbein usw.): _____

14. **Andere mögliche Einflussfaktoren**

