

Wir gestalten unser Muskeltraining selbst

Anlage Belastungsprotokoll 2

Name: _____

Arbeitsauftrag: Drücke deine Belastungsintensität nach jeder Übung mit der Borg-Skala aus. Trage diese Zahl in die passende Zelle ein.

Belastungsintensität	Subjektives Empfinden
6	
7	sehr sehr leicht
8	
9	sehr leicht
10	
11	leicht
12	
13	etwas anstrengend
14	
15	schwer
16	
17	sehr schwer
18	
19	sehr sehr schwer
20	

Station	1.Runde			2.Runde		
	★	★ ★	★ ★ ★	★	★ ★	★ ★ ★
1 (Dips)						
2 (Squats)						
3 (Liegestütz)						
4 (Kraulschwimmer)						
5 (Crunches)						
6 (Unterarmstütz)						