



Liebe Leser,

die Urlaubszeit in Bayern beginnt und die meisten von Ihnen haben die schönen freien Tage noch vor sich. Genießen Sie die Zeit. Ich wünsche Ihnen auf jeden Fall das Wetter, welches Sie sich am meisten wünschen.

Für alle Kegler hab ich etwas Neues im Gepäck. Mit meinen Kollegen Rudolf Werner und Peter Spannekrebs habe ich das lange erwartete Trainings- und Wettkampftagebuch nun endlich fertig gestellt.

Immer wieder wurde ich bei meinen Lehrgängen, Seminaren und Coachings danach gefragt, ob es denn nichts gäbe, worin man seine Trainingsaufzeichnungen festhalten könne. Das Produkt lag eigentlich schon seit langer Zeit in der Schublade, doch wie es so ist, man schiebt es vor sich her. Nun ist es jedoch soweit.

In meinem heutigen Newsletter informiere ich Sie ein klein wenig über die Vorteile und warum man als erfolgreicher Sportler so ein Büchlein eigentlich besitzen sollte.

Vielleicht haben auch Sie Interesse daran. Ich würde mich freuen. Erholen Sie sich gut! Bis demnächst.

Es grüßt Sie

Ihr *Roland Schiffner*

Das Trainings- und Wettkampftagebuch

Dieses 100-seitige spiralgeheftete Buch dient der zielgerichteten Trainingsgestaltung und Durchführung sowie zur Dokumentation persönlicher Leistungen und kann vom Sportler selbst, dessen Betreuer oder Trainer, oder auch gemeinsam geführt werden. Es beinhaltet 40 Wochen-trainingspläne zum Vorausplanen oder nur zum Festhalten was eigentlich getan wurde. Es ist für Freizeit-, Breitensport- oder Sportkegler gleichfalls verwendbar.

Regelmäßiges Training und die Dokumentation sind für den Erfolg im Sport von großer Bedeutung. Darüber hinaus gehören auch überfachliche Betätigungen in das Büchlein.

Mit den lückenlosen Eintragungen in deinem Buch hast du zum Ende des Sport- oder Kalenderjahres einen sehr guten Überblick über das, was du trainiert und geleistet hast. Auch wenn dir kein Betreuer oder Trainer zur Seite steht (was in den meisten Fällen der Fall ist) kann das Buch für eigene Aufzeichnungen jederzeit nützlich sein und wichtige Erkenntnisse liefern.

Training ist nur dann von Erfolg gekrönt, wenn es langfristig und kontinuierlich stattfindet. Voraussetzungen dafür sind definierte Trainingsziele, schriftliche Trainingspläne und regelmäßige Leistungskontrollen. Aus diesem Grund ist das sorgfältige Führen von Trainings- und Wettkampfaufzeichnungen unerlässlich. Wie das ganz einfach geht, zeigen wir Ihnen ab den Seiten 10 dieses einzigartigen Trainings- und Wettkampfbuches.

Sie finden darin auch ein paar Hinweise, eine genaue Erklärung der Wochentrainingspläne und eine kleine Einführung in das Mentaltraining.

Am Ende des Trainings- und Wettkampftagebuches können persönliche Trainings- oder Wettkampfergebnisse eingetragen und festgehalten werden.

Das Buch wird zu Ihrem ganz persönlichen Begleiter und erfahrene Trainer können aus Ihren Aufzeichnungen Erkenntnisse ziehen und Ihnen dadurch besser weiterhelfen.

Nach einem Jahr oder einer Saison ist das Büchlein dann voll. Wenn Sie möchten können Sie für jedes Jahr ein Buch anlegen. Vereine erhalten bei Bestellung mehrerer Exemplare Sonderkonditionen und Gratisexemplare.

Ich hoffe Sie sind ein wenig neugierig geworden und möchten sich das neue Produkt einmal ansehen. Bei den Veranstaltungen und Coachings habe ich meistens welche dabei.

Sie werden sehen, wie einfach Trainingsplanung mit diesem Buch sein kann und werden bereits in Kürze ihr eigener Fachmann zur Trainingsgestaltung.

