wettkampfvorbereitung.de

SCHLAFPROTOKOLL

Name: Kalenderwoche:	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
Abendprotokoll							
Wann bin ich ins Bett gegangen? (Uhrzeit)							
Wie müde bin ich jetzt? (-10 = sehr müde, +10 = sehr munter)							
Wie ist meine Stimmung jetzt? (-10 = sehr schlecht, +10 = sehr gut)							
Wann habe ich das Licht ausgemacht? (Uhrzeit)							
Morgenprotokoll							
Wann bin ich aufgewacht? (Uhrzeit)							
Wann bin ich endgültig aufgestanden? (Uhrzeit)							
Wie müde bin ich jetzt? (-10 = sehr müde, +10 = sehr munter)							
Wie ist meine Stimmung jetzt? (-10 = sehr schlecht, +10 = sehr gut)							
Wie lange hat es ungefähr gedauert, bis ich gestern Abend eingeschlafen bin? (geschätzt, in Minuten)							
Schlafbeurteilung							
Wie oft war ich nachts wach? (geschätzt, Anzahl)							
Und wie lange insgesamt? (geschätzt, in Minuten)							
Wie war die Qualität des Schlafes? (-10 = sehr schlecht, +10 = sehr gut)							

«So weckst du Motivation. Das große Trainer-Handbuch für Sportschützen» © 2013 Draksal Fachverlag GmbH

Bestellformular

Du willst Begeisterung wecken?
Deine Sportler zu Bestleistungen motivieren?
Als Trainer selbst Vorbild sein?

Dieses praktische Übungsbuch steckt voller Beispiele und Anleitungen für ein qualitativ hochwertiges Training, das Spaß macht!

SO WECKST DU MOTIVATION
Das große Trainer-Handbuch für Sportschützen
Richtig coachen – Band 1

156 Seiten, Großformat 21 x 21 cm, durchgehend farbige Abbildungen
ISBN 978-3-86243-105-2, Draksal Fachverlag GmbH, nur 19,90 €

Um zu bestellen, füllen Sie das Formular bitte **gut lesbar** aus und senden Sie es **per Fax an den Draksal Fachverlag:** (0321) 21 25 30 57. Alternativ können Sie auch gern per E-Mail bestellen: **bestellung@draksal-verlag.de**

Ideal für Trainer aller Disziplinen:
Armbrust – Bogen – Flinte – Gewehr – Laufende Scheibe – Pistole – Sommerbiathlon – Vorderlader

Ihre Lieferanschrift

○ Ja, hiermit bestelle ich _____ Exemplar(e) von «So weckst du Motivation» zum Preis von 19,90 € zzgl. Versand.

Firma / Filiale

Ansprechpartner

Straße, Hausnummer

PLZ, Ort

Telefon | E-Mail

Unterschrift | USt-IdNr. (falls vorhanden)

Ihre Rechnungsanschrift

○ wie Lieferanschrift ○ abweichende Rechnungsadresse

Bei Abweichung tragen Sie bitte hier Ihre Rechnungsanschrift ein:

Firma / Filiale

Ansprechpartner

Straße, Hausnummer

PLZ, Ort

Telefon | E-Mail

Unterschrift | USt-IdNr. (falls vorhanden)