



PLAN: LEISTUNGSSPORTLER

LIFE SKILL SYSTEM I VIS

KATEGORIE	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
SCHLAF	9 h Schlaf (20) 8h Schlaf (15) 7h Schlaf (10) Vor 22:30 im Bett (10) Powernap (5)	9 h Schlaf (20) 8h Schlaf (15) 7h Schlaf (10) Vor 22:30 im Bett (10) Powernap (5)	9 h Schlaf (20) 8h Schlaf (15) 7h Schlaf (10) Vor 22:30 im Bett (10) Powernap (5)	9 h Schlaf (20) 8h Schlaf (15) 7h Schlaf (10) Vor 22:30 im Bett (10) Powernap (5)	9 h Schlaf (20) 8h Schlaf (15) 7h Schlaf (10) Vor 22:30 im Bett (10) Powernap (5)	9 h Schlaf (20) 8h Schlaf (15) 7h Schlaf (10) Vor 22:30 im Bett (10) Powernap (5)	9 h Schlaf (20) 8h Schlaf (15) 7h Schlaf (10) Vor 22:30 im Bett (10) Powernap (5)
ERNÄHRUNG	Energiemenge nach Bedarf erfüllt (20) Proteine nach Bedarf gedeckt (20) 3 Fäuste Gemüse / 2 Hände Obst (10) Vollkornprodukte (5 / Produkt) 1 gesunde Fettquelle / Mahlzeit (10) Kein Alkohol / Junk-Food / Süßigkeiten / Softdrinks (10) Supplements (5)	Energiemenge nach Bedarf erfüllt (20) Proteine nach Bedarf gedeckt (20) 3 Fäuste Gemüse / 2 Hände Obst (10) Vollkornprodukte (5 / Produkt) 1 gesunde Fettquelle / Mahlzeit (10) Kein Alkohol / Junk-Food / Süßigkeiten / Softdrinks (10) Supplements (5)	Energiemenge nach Bedarf erfüllt (20) Proteine nach Bedarf gedeckt (20) 3 Fäuste Gemüse / 2 Hände Obst (10) Vollkornprodukte (5 / Produkt) 1 gesunde Fettquelle / Mahlzeit (10) Kein Alkohol / Junk-Food / Süßigkeiten / Softdrinks (10) Supplements (5)	Energiemenge nach Bedarf erfüllt (20) Proteine nach Bedarf gedeckt (20) 3 Fäuste Gemüse / 2 Hände Obst (10) Vollkornprodukte (5 / Produkt) 1 gesunde Fettquelle / Mahlzeit (10) Kein Alkohol / Junk-Food / Süßigkeiten / Softdrinks (10) Supplements (5)	Energiemenge nach Bedarf erfüllt (20) Proteine nach Bedarf gedeckt (20) 3 Fäuste Gemüse / 2 Hände Obst (10) Vollkornprodukte (5 / Produkt) 1 gesunde Fettquelle / Mahlzeit (10) Kein Alkohol / Junk-Food / Süßigkeiten / Softdrinks (10) Supplements (5)	Energiemenge nach Bedarf erfüllt (20) Proteine nach Bedarf gedeckt (20) 3 Fäuste Gemüse / 2 Hände Obst (10) Vollkornprodukte (5 / Produkt) 1 gesunde Fettquelle / Mahlzeit (10) Kein Alkohol / Junk-Food / Süßigkeiten / Softdrinks (10) Supplements (5)	Energiemenge nach Bedarf erfüllt (20) Proteine nach Bedarf gedeckt (20) 3 Fäuste Gemüse / 2 Hände Obst (10) Vollkornprodukte (5 / Produkt) 1 gesunde Fettquelle / Mahlzeit (10) Kein Alkohol / Junk-Food / Süßigkeiten / Softdrinks (10) Supplements (5)
HYDRATION	35-40 ml / kg KG Wasser (10) 3 x heller Urin (10)	35-40 ml / kg KG Wasser (10) 3 x heller Urin (10)	35-40 ml / kg KG Wasser (10) 3 x heller Urin (10)	35-40 ml / kg KG Wasser (10) 3 x heller Urin (10)	35-40 ml / kg KG Wasser (10) 3 x heller Urin (10)	35-40 ml / kg KG Wasser (10) 3 x heller Urin (10)	35-40 ml / kg KG Wasser (10) 3 x heller Urin (10)
MENTALE ERHOLUNG	Spaziergang in Natur (20) Meditation / Atemroutine (10) Atemroutine (10) Why? (10) De-Briefing (5) 2 x 60 Sek. Grinsen / 400 Lacher (5)	Spaziergang in Natur (20) Meditation / Atemroutine (10) Atemroutine (10) Why? (10) De-Briefing (5) 2 x 60 Sek. Grinsen / 400 Lacher (5)	Spaziergang in Natur (20) Meditation / Atemroutine (10) Atemroutine (10) Why? (10) De-Briefing (5) 2 x 60 Sek. Grinsen / 400 Lacher (5)	Spaziergang in Natur (20) Meditation / Atemroutine (10) Atemroutine (10) Why? (10) De-Briefing (5) 2 x 60 Sek. Grinsen / 400 Lacher (5)	Spaziergang in Natur (20) Meditation / Atemroutine (10) Atemroutine (10) Why? (10) De-Briefing (5) 2 x 60 Sek. Grinsen / 400 Lacher (5)	Spaziergang in Natur (20) Meditation / Atemroutine (10) Atemroutine (10) Why? (10) De-Briefing (5) 2 x 60 Sek. Grinsen / 400 Lacher (5)	Spaziergang in Natur (20) Meditation / Atemroutine (10) Atemroutine (10) Why? (10) De-Briefing (5) 2 x 60 Sek. Grinsen / 400 Lacher (5)
PHYSISCHE ERHOLUNG	Autogenes Training / Muskelrelaxation (20) Physiotherapie (10) Foam Rolling (10) Sauna / Eisbad (5 pro Durchgang)	Autogenes Training / Muskelrelaxation (20) Physiotherapie (10) Foam Rolling (10) Sauna / Eisbad (5 pro Durchgang)	Autogenes Training / Muskelrelaxation (20) Physiotherapie (10) Foam Rolling (10) Sauna / Eisbad (5 pro Durchgang)	Autogenes Training / Muskelrelaxation (20) Physiotherapie (10) Foam Rolling (10) Sauna / Eisbad (5 pro Durchgang)	Autogenes Training / Muskelrelaxation (20) Physiotherapie (10) Foam Rolling (10) Sauna / Eisbad (5 pro Durchgang)	Autogenes Training / Muskelrelaxation (20) Physiotherapie (10) Foam Rolling (10) Sauna / Eisbad (5 pro Durchgang)	Autogenes Training / Muskelrelaxation (20) Physiotherapie (10) Foam Rolling (10) Sauna / Eisbad (5 pro Durchgang)
PHYSISCHE KAPAZITÄT	Sportartspez. Training (30) Mobilisation (10) Stabilisation (10) Aktive Regeneration (10)	Sportartspez. Training (30) Mobilisation (10) Krafttraining (10) Aktive Regeneration (10)	Sportartspez. Training (30) Mobilisation (10) Krafttraining (10) Aktive Regeneration (10)	Sportartspez. Training (30) Mobilisation (10) Krafttraining (10) Aktive Regeneration (10)	Sportartspez. Training (30) Mobilisation (10) Krafttraining (10) Aktive Regeneration (10)	Sportartspez. Training (30) Mobilisation (10) Krafttraining (10) Aktive Regeneration (10)	Sportartspez. Training (30) Mobilisation (10) Krafttraining (10) Aktive Regeneration (10)
TOTAL SCORE							