

Legende Trainingstagebuch «Online Coaching»

Mentales Feedback: «Smilies»: gut – mittel - mässig

Inhalte: «Häckchen» oder «Kreuz»



Einsatz beim Einlaufen



Mental Training



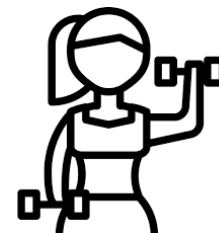
Einsatz im Training



Tennisorientiertes
Training



Stimmung n. dem Training



Konditionstraining