Monatsbericht

Nick M. (fiktives Beispiel)

VORSCHAU

ATHLET
Nick M. (fiktives Beispiel)

SKIVEREIN / ORGANISATION
Demo Ski Club

ZEITRAUM
2026-09-01 – 2026-09-30

ERSTELLT VON
Christoph N. (fiktiver Trainer)

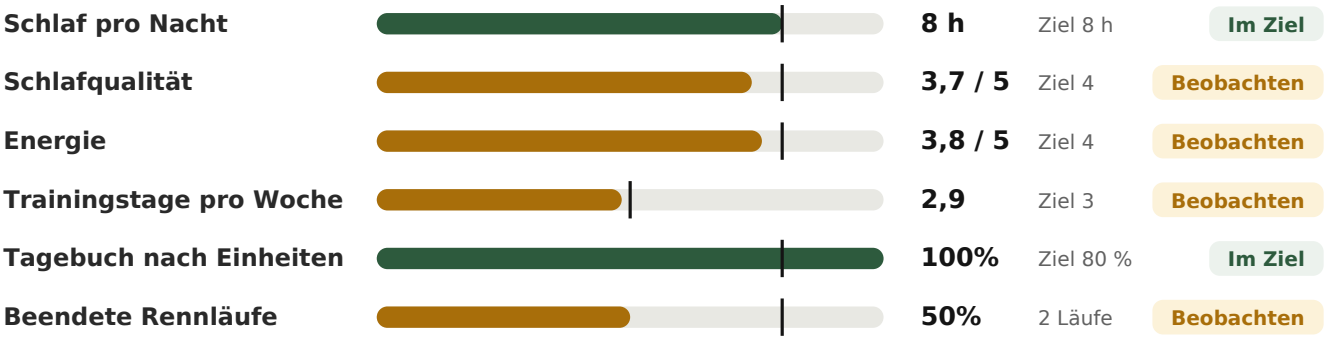
ERSTELLT AM
2026-10-01

VERSION
Vorschau

14	14	26 h	2
Tage mit Athletentagebuch	Tage mit Trainertagebuch	Trainingszeit	Rennläufe

Umfang: Athleteneinträge und die fachlichen Aufzeichnungen des ausstellenden Trainers. Aufzeichnungen anderer Trainer sind ausgeschlossen.

Der Zeitraum auf einen Blick



Schlaf pro Nacht	**8 h**	Ziel 8 h	Im Ziel
Schlafqualität	**3,7 / 5**	Ziel 4	Beobachten
Energie	**3,8 / 5**	Ziel 4	Beobachten
Trainingstage pro Woche	**2,9**	Ziel 3	Beobachten
Tagebuch nach Einheiten	**100%**	Ziel 80 %	Im Ziel
Beendete Rennläufe	**50%**	2 Läufe	Beobachten

Balken = Wert in diesem Zeitraum · schwarze Marke = Ziel · grün im Ziel, gelb beobachten, rot verbessern.

Empfehlungen für den nächsten Zeitraum

Empfehlung des Trainers

> Keep the pre-start cue in races and add one breath after a mistake. Plan bedtime before early sessions; review sleep quality on 14 October. Next technical focus: earlier edge in steeper rhythm changes.

Vom Trainer vorgeschlagene Änderungen

- Go to bed by 22:00 on evenings before early sessions.
- Say the start cue out loud before each run.
- One short strength session per week, also in the race season.

Datenüberblick

Vereinbarte Maßnahme und Überprüfung	2 Einträge
Athletentagebuch	14 Einträge
Trainertagebuch	14 Einträge
Athletiktraining und Leistungstests	1 Eintrag
Keine Einträge	Importierte WHOOP-Werte · Importierte Gerätewerte (Polar, Garmin, Suunto) · Skitechnik · Saisonrückblick · Dokument · Dokumentprüfung des Trainers · Geplantes Rennen

Die Zahl der Einträge misst nicht die Qualität der Arbeit. Aus fehlenden Einträgen werden weder Anwesenheit noch Leistung abgeleitet.

Erfasste Trainingsdauer	1560 Min. (14 Einträge mit Dauer).

Zusammenfassung Training und Wettkampf

Tage mit Athletentagebuch	14 (Training 12, Rennen 2, Ruhetag 0).
Tage mit Trainertagebuch	14 (Training 12, Rennen 2, Ruhetag 0).
Disziplinen (Trainereinträge)	RS · Riesenslalom: 14 Einheiten, 1560 Min.
Vom Trainer erfasste Läufe	96 Kursläufe in 12 von 14 Einheiten.
Vom Trainer notierte Fehler	Keine erfasst. Einheiten ohne notierten Fehler sind keine fehlerfreien Einheiten.
Schnee	Hart 10, Eisig 2, Weich 1, Gemischt 1. Wetter: Klar 10, Bewölkt 2, Schneefall 1, Nebel 1.

In DOME5 nicht erfasst	Gestartete und beendete Läufe sowie die Zahl der beobachteten Läufe; Fehler werden pro Einheit notiert, nicht pro Lauf. Läufe ohne erfasste Beobachtung sind keine fehlerfreien Läufe.
Rennläufe (Trainereinträge)	2 — beendet 1, DNF 1, DNS 0, DSQ 0, keine Daten 0. DNF, DNS und DSQ werden getrennt gezählt; Zeiten stehen nur bei beendeten Läufen.

Wohlbefinden und Ernährung (Athleteneinträge)

Energie	Durchschnitt 3,8/5, Spanne 2–5/5 (14 von 14 Einträgen; 0 fehlen).
Körperliches Wohlbefinden	Durchschnitt 4/5, Spanne 4–4/5 (12 von 14 Einträgen; 2 fehlen).
Schlafqualität	Durchschnitt 3,7/5, Spanne 2–5/5 (14 von 14 Einträgen; 0 fehlen).
Schlafdauer	Durchschnitt 8 h, Spanne 6,5–8,5 h (12 von 14 Einträgen; 2 fehlen).
Verdauungsgefühl vor dem Training	Angenehm (4–5) 10, neutral (3) 0, unangenehm (1–2) 2; nicht beantwortet 2. Mahlzeit oder Snack in 0 Einträgen beschrieben.
Zielerreichung, Durchschnitt	Athlet keine Antworten; Trainer keine Antworten.

Ausrüstung vom Athleten als Ablenkung genannt: 0 Einträge. DOME5 hat noch keine eigene Frage zur Ausrüstung.

Durchschnitte beschreiben nur erfasste Antworten. Fehlende Antworten sind nicht null, nicht „in Ordnung“ und keine Abwesenheit. Es wird keine Diagnose und kein Bereitschaftswert abgeleitet.

Im vollständigen Bericht

Was gut lief und die Bereiche zum Verbessern mit ihrer Priorität, Ziele für den nächsten Zeitraum, farbige Entwicklung Woche für Woche oder Monat für Monat, gegenübergestellte Einträge von Athlet und Trainer, vereinbarte Maßnahmen und jeder Eintrag des Zeitraums. Für den Athleten und seinen Trainer in DOME5 verfügbar.