

Messprotokoll Regenerationsscore

Spielername: _____ Woche: _____

Ernährung [max. 50 Punkte]	Punkte	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Proteinreiches Frühstück	10							
3 Liter Wasser	15							
3 Fäuste Gemüse	10							
Regenerationssshake	5							
Kein Industriezucker/Alkohol	10							

Schlaf [max. 35 Punkte]								
9 Stunden Schlaf (-10 Punkte à Stunde weniger Schlaf)	25							
Vor 22:00 Uhr schlafen	10							

Aktive Erholung [max. 15 Punkte]								
Foam-Rolling-Routine	5							
Mobilisationsroutine	5							
Kontrastdusche	5							

Gesamtpunkte	100							
---------------------	-----	--	--	--	--	--	--	--