

# FOSTER-SKALA

<b>0</b>	<b>Ruhe</b>
<b>1</b>	<b>Sehr locker</b>
<b>2</b>	<b>Locker</b>
<b>3</b>	
<b>4</b>	<b>Etwas hart</b>
<b>5</b>	<b>Hart</b>
<b>6</b>	
<b>7</b>	<b>Sehr hart</b>
<b>8</b>	
<b>9</b>	<b>Extrem hart</b>
<b>10</b>	<b>Mein härtestes Rennen/Training überhaupt</b>

## Ideales Vorgehen:

Durchführung der Befragung / Beurteilung 30 Min. nach jeder Trainingseinheit respektiv nach jedem Rennen.

Beschreibe Dein Belastungsempfinden über die ganze Trainingseinheit / Rennen nach dem Motto:

**"Wie isch's Training / Renne hüt gsy?"**