



Lauftagebuch von

Kalenderwoche: _____

	Datum	Trainingsart	Distanz	Dauer	Pace	Ø Puls	Wetter	Gefühl / Bemerkung
MO								
DI								
MI								
DO								
FR								
SA								
SO								

Wochenkilometer: _____

Kalenderwoche: _____

	Datum	Trainingsart	Distanz	Dauer	Pace	Ø Puls	Wetter	Gefühl / Bemerkung
MO								
DI								
MI								
DO								
FR								
SA								
SO								

Wochenkilometer: _____