



Lauftagebuch  
von

---

Kalenderwoche: \_\_\_\_\_

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

Wochenkilometer: \_\_\_\_\_

---

Kalenderwoche: \_\_\_\_\_

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

Wochenkilometer: \_\_\_\_\_