

Tag Datum	Puls Gew.	Trainingsinhalt/Wettkampf Ort/Befinden/Physiotherapie	Kleidung Wetter	Tempo	Dauer	km
Mo						
Di						
Mi						
Do						
Fr						
Sa						
So						
Wochenkommentar						
					Wo-Summe	

Tag Datum	Puls Gew.	Trainingsinhalt/Wettkampf Ort/Befinden/Physiotherapie	Kleidung Wetter	Tempo	Dauer	km
Mo						
Di						
Mi						
Do						
Fr						
Sa						
So						
Wochenkommentar						
					Wo-Summe	

Tag Datum	Puls Gew.	Trainingsinhalt/Wettkampf Ort/Befinden/Physiotherapie	Kleidung Wetter	Tempo	Dauer	km
Mo						
Di						
Mi						
Do						
Fr						
Sa						
So						
Wochenkommentar						
					Wo-Summe	

Tag Datum	Puls Gew.	Trainingsinhalt/Wettkampf Ort/Befinden/Physiotherapie	Kleidung Wetter	Tempo	Dauer	km
Mo						
Di						
Mi						
Do						
Fr						
Sa						
So						
Wochenkommentar						
					Wo-Summe	

