

Lauftagebuch

Woche	Datum	Gewicht (kg)	Ruhepuls (Hf-Ruhe)	Befindlichkeit	Trainingsinhalt/-art/-ort	Wetter	Dauer (min)	Belastungspuls (Hf-Belastung)	Erholungspuls (Hf-Erholung)
W1									
W2									
W3									
W4									
W5									
W6									
Bemerkungen:						Gesamt- trainings- zeit:			