Trainingswoche _____ Woche vom ___.___. bis ___.___._____

	Geplantes Training	Dauer	Ø HF	Gesamt-KM	Zwischenzeiten	Gefühl	Wetter	Schuh
Montag								
Dienstag								
Mittwoch								
Donnerstag								
Freitag								
Samstag								
Sonntag								
Gesamt								