

# Trainingstagebuch von \_\_\_\_\_

<b>Kalenderwoche:</b>	<b>Tag</b>	<b>Datum</b>	<b>Trainingsart</b>	<b>Befinden</b>	<b>Puls</b>	<b>Dauer</b>	<b>Distanz</b>	<b>Tempo</b>
	Mo							
	Di							
	Mi							
	Do							
	Fr							
	Sa							
	So							
								<b>Summe</b>

<b>Kalenderwoche:</b>	<b>Tag</b>	<b>Datum</b>	<b>Trainingsart</b>	<b>Befinden</b>	<b>Puls</b>	<b>Dauer</b>	<b>Distanz</b>	<b>Tempo</b>
	Mo							
	Di							
	Mi							
	Do							
	Fr							
	Sa							
	So							
								<b>Summe</b>

<b>Kalenderwoche:</b>	<b>Tag</b>	<b>Datum</b>	<b>Trainingsart</b>	<b>Befinden</b>	<b>Puls</b>	<b>Dauer</b>	<b>Distanz</b>	<b>Tempo</b>
	Mo							
	Di							
	Mi							
	Do							
	Fr							
	Sa							
	So							
								<b>Summe</b>

<b>Kalenderwoche:</b>	<b>Tag</b>	<b>Datum</b>	<b>Trainingsart</b>	<b>Befinden</b>	<b>Puls</b>	<b>Dauer</b>	<b>Distanz</b>	<b>Tempo</b>
	Mo							
	Di							
	Mi							
	Do							
	Fr							
	Sa							
	So							
								<b>Summe</b>