TRAININGSTAGEBUCH

Laufen

WOCHE	
KM X RPE	

	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
ZYKLUSTAG							
MOTIVATION							
UHRZEIT							
DAUER							
STRECKE							
TEMPO							
PULS							
RPE							
SPASS							
SCHLAF							
HRV							
RUHE-HF							