

TRAININGSTAGEBUCH

Laufen

WOCHE

FOKUS

MO

DI

MI

DO

FR

SA

SO

DAUER

STRECKE

TEMPO

PULS

ZYKLUSTAG

SCHLAF

GEFÜHL

TRAININGSPLAN

Wochenübersicht

WOCHE

FOKUS

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG

SONNTAG

NOTIZEN