

Trainingsprotokoll von: _____

Kalenderwoche:		Absolviertes Training	Kommentar			Trainingsdaten			
WT/Datum	Dauer	Trainingsprogramm	KV	MV	Allgemein/Grund	RP	HF	km	kg
Mo/									
Di/									
Mi/									
Do/									
Fr/									
Sa/									
So/									
Mo/									
Di/									
Mi/									
Do/									
Fr/									
Sa/									
So/									
Mo/									
Di/									
Mi/									
Do/									
Fr/									
Sa/									
So/									
Mo/									
Di/									
Mi/									
Do/									
Fr/									
Sa/									
So/									

KV = Körperliche Verfassung (Schulnoten 1-6); MV = Mentale Verfassung (1-6); RP= Ruhepuls; HF = Herzfrequenz

Gesamt-Strecke/Monat	
Gesamt-Zeit/Monat	