

Bereich	Belastung	Puls
Flott	85-90%	
Mittel	75-80%	
Ruhig	65-70%	
Maximal	100%	

Lauftagebuch

ab

bis

Tag	Puls	kg	Belastung						Trainingsart, -inhalt	Wetter	Befinden	Zeit	km
Mo			1	2	3	4	5	6					
Di													
Mi													
Do													
Fr													
Sa													
So													
Wochenkommentar											Summe		

Tag	Puls	kg	Belastung						Trainingsart, -inhalt	Wetter	Befinden	Zeit	km
Mo			1	2	3	4	5	6					
Di													
Mi													
Do													
Fr													
Sa													
So													
Wochenkommentar											Summe		

Tag	Puls	kg	Belastung						Trainingsart, -inhalt	Wetter	Befinden	Zeit	km
Mo			1	2	3	4	5	6					
Di													
Mi													
Do													
Fr													
Sa													
So													
Wochenkommentar											Summe		

Tag	Puls	kg	Belastung						Trainingsart, -inhalt	Wetter	Befinden	Zeit	km
Mo			1	2	3	4	5	6					
Di													
Mi													
Do													
Fr													
Sa													
So													
Wochenkommentar											Summe		

