

	Schwimmen	Radfahren	Laufen	Sonstiges	Bemerkungen
					HF _{Ruhe} Gew./Fett
Mo	_____ _____ _____ _____	_____ _____ _____ _____	_____ _____ _____ _____	_____ _____ _____ _____	_____ _____/_____ _____ _____ _____ _____
Di	_____ _____ _____ _____	_____ _____ _____ _____	_____ _____ _____ _____	_____ _____ _____ _____	_____ _____/_____ _____ _____ _____ _____
Mi	_____ _____ _____ _____	_____ _____ _____ _____	_____ _____ _____ _____	_____ _____ _____ _____	_____ _____/_____ _____ _____ _____ _____
Do	_____ _____ _____ _____	_____ _____ _____ _____	_____ _____ _____ _____	_____ _____ _____ _____	_____ _____/_____ _____ _____ _____ _____
Fr	_____ _____ _____ _____	_____ _____ _____ _____	_____ _____ _____ _____	_____ _____ _____ _____	_____ _____/_____ _____ _____ _____ _____
Sa	_____ _____ _____ _____	_____ _____ _____ _____	_____ _____ _____ _____	_____ _____ _____ _____	_____ _____/_____ _____ _____ _____ _____
So	_____ _____ _____ _____	_____ _____ _____ _____	_____ _____ _____ _____	_____ _____ _____ _____	_____ _____/_____ _____ _____ _____ _____
Ges.	Std.: _____ km: _____	Std.: _____ km: _____	Std.: _____ km: _____	Std.: _____	_____ Gesamtstunden