KW:	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	SUMME PRO DISZIPLIN
Datum								
Schlaf (Std.)								
Ruhe-HF								
Gewicht (kg)								
Sonstiges								
Startzeit								
Dauer								
Distanz								
Inhalt								
Bemerkung								
Startzeit								
Dauer								
Distanz								
Inhalt								
HF-Werte								
Ø HF								
Ø km/h								
Bemerkung								
Startzeit								
Dauer								
Distanz								
Inhalt								
HF-Werte								
Ø HF								
Ø min/km								
Bemerkung								
Was								
Startzeit								
Distanz								
Inhalt								
Bemerkung								
SUMME TRAI-NINGS-STD. PRO TAG								SUMME PRO WOCHE

SCHWIMMEN

RADFAHREN

LAUFEN

SONSTIGES