VHS Laufgruppe-Marathon

KW: ____
Tainingswoche: ____

Wochen-tag	Distanz	Zeit	Herzfrequenz			Ruhepuls	Gewicht		Strecke/Wetter/ Temperatur	Befinden	Hand-zeichen
			Min	Max	Durch-schn.		vorher	nachher			
MO											
DI											
MI											
DO											
FR											
SA											
SO											
Wochen-kilometer											