

RUNNER'S WORLD

LAUFTAGEBUCH VON

Woche:

	Trainingseinheit	Distanz	Zeit	Tempo	Puls	Wetter	Schuhe	Gefühl
MO								
DI								
MI								
DO								
FR								
SA								
SO								

Wochenkilometer:

▲ Raum zum Lochen und Abheften ▼

Woche:

	Trainingseinheit	Distanz	Zeit	Tempo	Puls	Wetter	Schuhe	Gefühl
MO								
DI								
MI								
DO								
FR								
SA								
SO								

Wochenkilometer: