

Lauftagebuch Woche

Tag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Zeit							
Gelaufene km							
Km/Zeit Ø							
Puls max.							
Puls Ø							
Wetter/ Tempo							
körperliche Verfassung							
Schuhe							
Sonstiges							

