

Lauftagebuch Halbmarathon

Name: _____ Begonnen am: _____ Beendet am: _____ Errechneter Maximalpuls: _____

Lauftraining	1. Woche			2. Woche			3. Woche			4. Woche			5. Woche			6. Woche			7. Woche			8. Woche			9. Woche			10. Woche			11. Woche			12. Woche					
	1. Tag	2. Tag	3. Tag	4. Tag	5. Tag	6. Tag	7. Tag	8. Tag	9. Tag	10. Tag	11. Tag	12. Tag	13. Tag	14. Tag	15. Tag	16. Tag	17. Tag	18. Tag	19. Tag	20. Tag	21. Tag	22. Tag	23. Tag	24. Tag	25. Tag	26. Tag	27. Tag	28. Tag	29. Tag	30. Tag	31. Tag	32. Tag	33. Tag	34. Tag	35. Tag	36. Tag			
	Bitte hier die tatsächlich gelaufenen Minuten eintragen!																																						
Mo																																							
Di																																							
Mi																																							
Do																																							
Fr																																							
Sa																																							
So																																							
Puls																																							