Lauftagebuch Marathon

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	37. Tag	38. Tag	39. Tag	40. Tag	41. Tag	42. Tag	43. Tag	44. Tag	45. Tag	46. Tag	47. Tag	48. Tag
	Bitte hier die **tatsächlich gelaufenen** Minuten eintragen!																																															
Mo																																																
Di																																																
Mi																																																
Do																																																
Fr																																																
Sa																																																
So																																																
Puls																																																

01/2013

KKH Kaufmännische Krankenkasse