

Lauftagebuch

Name: _____ Begonnen am: _____ Beendet am: _____

Lauftraining	1. Woche			2. Woche			3. Woche			4. Woche			5. Woche			6. 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
Bitte hier die tatsächlich gelaufenen Minuten eintragen!																		
Mo																		
Di																		
Mi																		
Do																		
Fr																		
Sa																		
So																		