RSC Sturmvogel Potsdam Trainingstagebuch

Jahr: **Monat:** **Name/Vorname:**

	Tag		Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Summe Woche
Woche 1	Sportart		Rad	Rad	Rad	Rad	Rad	Rad	Rad	
	Intensität	Locker, km								
		Mittel, km								
		Hart, km								
		Gewicht kg								
		Puls ø								
	Total	Std./Minuten								
	Umfang	Kilometer								
	Beschreibung									
Woche 2	Sportart		Rad	Rad	Rad	Rad	Rad	Rad	Rad	
	Intensität	Locker, km								
		Mittel, km								
		Hart, km								
		Gewicht kg								
		Puls ø								
	Total	Std./Minuten								
	Umfang	Kilometer								
	Beschreibung									
Woche 3	Sportart		Rad	Rad	Rad	Rad	Rad	Rad	Rad	
	Intensität	Locker, km								
		Mittel, km								
		Hart, km								
		Gewicht kg								
		Puls ø								
	Total	Std./Minuten								
	Umfang	Kilometer								
	Beschreibung									
Woche 4	Sportart		Rad	Rad	Rad	Rad	Rad	Rad	Rad	
	Intensität	Locker, km								
		Mittel, km								
		Hart, km								
		Gewicht kg								
		Puls ø								
	Total	Std./Minuten								
	Umfang	Kilometer								
	Beschreibung									
	Summe Monat									