

Trainingsplan - Ausdauertraining

Trainingsplan Nr. ___ vom ___ bis ___

Montag Dienstag Mittwoch Donnerstag Freitag Samstag Sonntag

Pos.	Gerät/ Streckenbezeichnung	Distanz (km) Höheuntersch.(m)	Zeit (h:m)	Notiz
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				