Athlet _____ Zeitraum _____

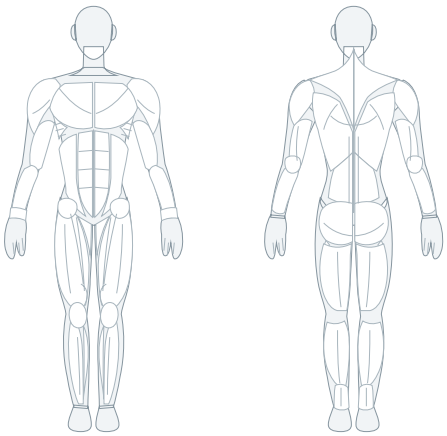
TAG	TRAINING	ZEIT	DISTANZ	RPE	NOTIZEN
Mo					
Di					
Mi					
Do					
Fr					
Sa					
So					

Die Woche

Gesamtzeit _____ Distanz _____

WIE LIEF DIE WOCHE?

Schmerzen und Verletzungen



VORDERSEITE RÜCKSEITE

Markiere, wo es schmerzt, und schreib den Tag und die Stärke daneben, 0 bis 10.

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10