

Monat:

Datum	Trainingsstrecke bzw. Ort des Wettbewerbs	Art des Trainings bzw. Rennens	Tages km	Gesamt km				Wetter	Über- setzung	Gewicht morgens	Puls morgens abends		Schlaf	Bemerkungen
1.														
2.														
3.														
4.														
5.														
6.														
7.														
8.														
9.														
10.														
11.														
12.														
13.														
14.														
15.														
16.														
17.														
18.														
19.														
20.														
21.														
22.														
23.														
24.														
25.														
26.														
27.														
28.														
29.														
30.														
31.														
	<input type="checkbox"/> X Radtraining im Monat			Übertrag seit Trainingsbeginn					zusammen		Körpergröße am 1. des Monats :			