Trainingsplan Grundlagen-Ausdauer

Name:_____

vom 25.03.2020 - _____

	Tag	Datum	Uhrzeit	Minuten	Sportart	Strecke	Intensität	Bemerkungen/Besonderheiten
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
16								
17								
18								
19								
20								