Lauftagebuch Name:

Datum/Zeit	Trainingsstufe	Laufzeit gesamt	Wetter	Kleidung (zu warm, o.k., zu kalt)	Empfinden	Bemerkungen *Was ich mir merken möchte!*

Sendet mir bitte eine e-mail, wenn ihr eine neue Lauftagebuchseite benötigt. (kaiser.23@web.de)