

Laufplan

Name: _____

Ziel: _____

Wettkampf am: _____

Woche
1

	km	Zeit	Gefühl
Lauf 1			
Lauf 2			
Lauf 3			

Woche
2

	km	Zeit	Gefühl
Lauf 1			
Lauf 2			
Lauf 3			

Woche
3

	km	Zeit	Gefühl
Lauf 1			
Lauf 2			
Lauf 3			

Woche
4

	km	Zeit	Gefühl
Lauf 1			
Lauf 2			
Lauf 3			

Woche
5

	km	Zeit	Gefühl
Lauf 1			
Lauf 2			
Lauf 3			

Woche
6

	km	Zeit	Gefühl
Lauf 1			
Lauf 2			
Lauf 3			

Ziel erreicht am: _____