

RUN & WALK - TRAININGSTAGEBUCH - 1. WOCHE

1	Trainingsprogramm	Bemerkungen	Trainingsbereich RK <input type="checkbox"/> IA <input type="checkbox"/> KA1 <input type="checkbox"/> EA <input type="checkbox"/> SA <input type="checkbox"/> KA2 <input type="checkbox"/> Umfang km/min /				5
	Gymnastik <input type="checkbox"/>	Kräftigung <input type="checkbox"/>	Koordination <input type="checkbox"/>				
2	Trainingsprogramm	Bemerkungen	Trainingsbereich RK <input type="checkbox"/> IA <input type="checkbox"/> KA1 <input type="checkbox"/> EA <input type="checkbox"/> SA <input type="checkbox"/> KA2 <input type="checkbox"/> Umfang km/min /				6
	Gymnastik <input type="checkbox"/>	Kräftigung <input type="checkbox"/>	Koordination <input type="checkbox"/>				
3	Trainingsprogramm	Bemerkungen	Trainingsbereich RK <input type="checkbox"/> IA <input type="checkbox"/> KA1 <input type="checkbox"/> EA <input type="checkbox"/> SA <input type="checkbox"/> KA2 <input type="checkbox"/> Umfang km/min /				7
	Gymnastik <input type="checkbox"/>	Kräftigung <input type="checkbox"/>	Koordination <input type="checkbox"/>				
4	Trainingsprogramm	Bemerkungen	Trainingsbereich RK <input type="checkbox"/> IA <input type="checkbox"/> KA1 <input type="checkbox"/> EA <input type="checkbox"/> SA <input type="checkbox"/> KA2 <input type="checkbox"/> Umfang km/min /	Bemerkungen zur Trainingswoche		Trainingsbereich RK <input type="checkbox"/> IA <input type="checkbox"/> KA1 <input type="checkbox"/> EA <input type="checkbox"/> SA <input type="checkbox"/> KA2 <input type="checkbox"/> Umfang km/min /	WOCHE 1
	Gymnastik <input type="checkbox"/>	Kräftigung <input type="checkbox"/>	Koordination <input type="checkbox"/>	Schnelligkeit <input type="checkbox"/>	GYMNASTIK min _____ GEWICHT <input type="text"/> RUHEPULS <input type="text"/> KRÄFTIGUNG min _____ <input type="text"/> <input type="text"/> KOORDINATION km _____ <input type="text"/> <input type="text"/>		

RUN & WALK - TRAININGSTAGEBUCH - 2. WOCHE

1	Trainingsprogramm	Bemerkungen	Trainingsbereich RK <input type="checkbox"/> IA <input type="checkbox"/> KA1 <input type="checkbox"/> EA <input type="checkbox"/> SA <input type="checkbox"/> KA2 <input type="checkbox"/> Umfang km/min /				5
	Gymnastik <input type="checkbox"/>	Kräftigung <input type="checkbox"/>	Koordination <input type="checkbox"/>				
2	Trainingsprogramm	Bemerkungen	Trainingsbereich RK <input type="checkbox"/> IA <input type="checkbox"/> KA1 <input type="checkbox"/> EA <input type="checkbox"/> SA <input type="checkbox"/> KA2 <input type="checkbox"/> Umfang km/min /				6
	Gymnastik <input type="checkbox"/>	Kräftigung <input type="checkbox"/>	Koordination <input type="checkbox"/>				
3	Trainingsprogramm	Bemerkungen	Trainingsbereich RK <input type="checkbox"/> IA <input type="checkbox"/> KA1 <input type="checkbox"/> EA <input type="checkbox"/> SA <input type="checkbox"/> KA2 <input type="checkbox"/> Umfang km/min /				7
	Gymnastik <input type="checkbox"/>	Kräftigung <input type="checkbox"/>	Koordination <input type="checkbox"/>				
4	Trainingsprogramm	Bemerkungen	Trainingsbereich RK <input type="checkbox"/> IA <input type="checkbox"/> KA1 <input type="checkbox"/> EA <input type="checkbox"/> SA <input type="checkbox"/> KA2 <input type="checkbox"/> Umfang km/min /	Bemerkungen zur Trainingswoche		Trainingsbereich RK <input type="checkbox"/> IA <input type="checkbox"/> KA1 <input type="checkbox"/> EA <input type="checkbox"/> SA <input type="checkbox"/> KA2 <input type="checkbox"/> Umfang km/min /	WOCHE 2
	Gymnastik <input type="checkbox"/>	Kräftigung <input type="checkbox"/>	Koordination <input type="checkbox"/>	Schnelligkeit <input type="checkbox"/>	GYMNASTIK min _____ GEWICHT <input type="text"/> RUHEPULS <input type="text"/> KRÄFTIGUNG min _____ <input type="text"/> <input type="text"/> KOORDINATION km _____ <input type="text"/> <input type="text"/>		