

# Trainingsprotokoll

## Radsport

Name: \_\_\_\_\_

## RB Brugg - Luongo Velobau

Protokoll vom \_\_\_\_\_ bis: \_\_\_\_\_ Woche:

Planung: Ausdauer: \_\_\_\_\_ Min / anaerobes Training: \_\_\_\_\_ Min

Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Total
----	----	----	----	----	----	----	-------

### Rennvelo

km								
Zeit								
anerobes T.								
Ausdauer								
unter ZB								
Höhenmeter								
Durchschnitt								
Formzustand								

### MTB

km								
Zeit								

### Schwimmen

m								
Zeit								

### Laufen

km								
Zeit								

	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Mittel
Schlaf								
Gewicht								
Ruhepuls								
Befund allg.								
Wetter								

### Bemerkungen

Di
Mi
Do
Fr
Sa
So
Mo