

# Trainingstagebuch von \_\_\_\_\_

<b>Woche vom</b>	Tag, Datum		Montag,	Dienstag,	Mittwoch,	Donnerstag,	Freitag,	Samstag,	Sonntag,	<b>Total Woche</b>	
	<b>Sportart/Aktivität</b>										
	<b>Intensität</b>	Sehr locker									0
		Locker									0
		Mittel									0
		Hart									0
		Sehr hart									0
	<b>Dauer</b>	Minuten									
	<b>Umfang</b>	z.B. Kilometer									
	kurze <b>Beschreibung</b>										<b>Unterschrift der Eltern:</b>

<b>Woche vom</b>	Tag, Datum		Montag,	Dienstag,	Mittwoch,	Donnerstag,	Freitag,	Samstag,	Sonntag,	<b>Total Woche</b>	
	<b>Sportart/Aktivität</b>										
	<b>Intensität</b>	Sehr locker									0
		Locker									0
		Mittel									0
		Hart									0
		Sehr hart									0
	<b>Dauer</b>	Minuten									
	<b>Umfang</b>	z.B. Kilometer									
	kurze <b>Beschreibung</b>										<b>Unterschrift der Eltern:</b>