

Einlaufen/Auslaufen = Gesamtzeit
 Dauerlauf (Tempo) = Trainingszeit
 TempoLäufe = Trainingszeit

FS = Fahrtenspiele
 OLT = OL-Training
 HT = Hallentraining (60 min = 5,0 km)

TT = Theorietraining
 SSp. = Schulsport (45 min = 3,0 - max.4,0 km)
 aTM = andere Trainingsmethoden (z.B. Rad, Schwimmen u.s.w.)

EL/AL = 30-60 min (60 min = 6 km)
 TL 1 = 12-30 min
 TL 2 = 1-3 min

DL 1 (>75%) = 80-120 min
 DL 2 (75-85%) = 60-100 min
 DL 3 (85-92%) = 45-75 min

DL 4 (92-100%) = 35-55 min

Jahr: _____
 Monat: _____

Name: _____
 Vorname: _____

Verein: _____
 Altersklasse: _____

Datum	Ges. km	EL/AL km	DL 1		DL 2		DL 3		DL 4		TL 1 km	TL 2 km	FS km	OLT km	HT/KT Std.	Wettkampf		TT Std.	aTM km o. Std.	SSp. Std.	
			km	Zeit	km	Zeit	km	Zeit	km	Zeit						km	Zeit				
01																					
02																					
03																					
04																					
05																					
06																					
07																					
08																					
09																					
10																					
11																					
12																					
13																					
14																					
15																					
16																					
17																					
18																					
19																					
20																					
21																					
22																					
23																					
24																					
25																					
26																					
27																					
28																					
29																					
30																					
31																					
Gesamt																					
Bestzeiten	100 m		200 m		400 m		800 m		1000 m		2000 m		3000 m		5,00 km		10,00 km		5500		
Datum																					
Letzte	100 m	:	200 m	:	400 m	:	800 m	:	1000 m	:	2000 m	:	3000 m	:	5,00 km	:	10,00 km	:	6000		
Datum																					