

Trainingsdokumentation von:

KW:

	Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag		Sonntag		Gesamt
	VM	NM	VM	NM	VM	NM	VM	NM	VM	NM	VM	NM	VM	NM	
Zeit insgesamt															
SB															
EB															
GB															
WK															
Kraft alg.															
Kraft spez.															
Ski FT															
Ski KT															
Roller FT															
Roller KT															
Crosslauf															
Berg(alg.)															
Schrittsprünge															
Fahrtspiel															
Rad															
Ruhetag															
Dehnung															
Krank															
Ergänzungen (was, wo, wie, besonderes,...) evtl. Schmerzen, sonstige Probleme,...															Wie war diese Woche? Schulnoten 1-6, kurze Begründung

