Trainingsdokumentation von: KW:

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	Gesamt
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

KW:

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	Gesamt
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