

Trainingsprotokoll 1. Woche

Name: _____

Übertrag:			
Datum	gefahrte KM	Strecke? Besonderheiten?	Mit wem bist du gefahren, in der Gruppe gewesen?
		Erste gemeinsame Ausfahrt	
		Reflexion der Woche, wie ging es dir?	
Gesamt:		Soll zu diesem Zeitpunkt ca.140Km	

am Montag in den Briefkasten der Tour de Lauro legen.

Trainingsprotokoll 2. Woche

Name: _____

Übertrag:			
Datum	gefahrte KM	Strecke? Besonderheiten?	Mit wem bist du gefahren, in der Gruppe gewesen?
		Ruhetag – Reflexion der Woche, wie ging es dir?	
Gesamt:		Soll zu diesem Zeitpunkt ca.310Km	

am Montag in den Briefkasten der Tour de Lauro legen.

Trainingsprotokoll 3. Woche

Name: _____

Übertrag:			
Datum	gefahrte KM	Strecke? Besonderheiten?	Mit wem bist du gefahren, in der Gruppe gewesen?
		Ruhetag – Reflexion der Woche, wie ging es dir?	
Gesamt:		Soll zu diesem Zeitpunkt ca.450Km	

am Montag in den Briefkasten der Tour de Lauro legen.

Trainingsprotokoll 4. Woche

Name: _____

Übertrag:			
Datum	gefahrne KM	Strecke? Besonderheiten?	Mit wem bist du gefahren, in der Gruppe gewesen?
		Ruhetag – Reflexion der Woche, wie ging es dir?	
Gesamt:		Soll zu diesem Zeitpunkt ca.700Km	

am Montag in den Briefkasten der Tour de Lauro legen.

Trainingsprotokoll 5. Woche

Name: _____

Übertrag:			
Datum	gefahrne KM	Strecke? Besonderheiten?	Mit wem bist du gefahren, in der Gruppe gewesen?
		Ruhetag – Reflexion der Woche, wie ging es dir?	
		Letzte gemeinsame Ausfahrt- ab jetzt, Fahrrad putzen Kette schmieren und stehenlassen!	
Gesamt:		Soll zu diesem Zeitpunkt mindestens 1000Km	

am Montag in den Briefkasten der Tour de Lauro legen.