

## Trainingsprotokoll 1. Woche



Name: \_\_\_\_\_

Datum	gefahrne KM	Strecke? Besonderheiten?	Mit wem bist du gefahren, in der Gruppe gewesen?
07.04.		<b>1. gemeinsame Sonntags-Ausfahrt</b>	
08.04.			
09.04			
10.04			
11.04			
12.04			
13.04			
14.04		<b>2. gemeinsame Sonntags-Ausfahrt</b>	
		Reflexion der Woche, wie ging es dir?	
Gesamt:		Soll zu diesem Zeitpunkt ca.140Km	

**\*\*\*Achtung\*\*\*Wichtig\*\*\*  
am Montag in den Briefkasten der Tour de Lauro legen.**

## Trainingsprotokoll 2. Woche



Name: \_\_\_\_\_

Übertrag aus 1. Woche:			
Datum	gefahrne KM	Strecke? Besonderheiten?	Mit wem bist du gefahren, in der Gruppe gewesen?
15.04.			
16.04.			
17.04.			
18.04.			
19.04.		Rennradcoaching - Trainingslager	
20.04.		Trainingslager	
21.04.		<b>3. gemeinsame Sonntags-Ausfahrt - Trainingslager</b>	
		Reflexion der Woche, wie ging es dir?	
Gesamt:		Soll zu diesem Zeitpunkt ca.310Km	

**\*\*\*Achtung\*\*\*Wichtig\*\*\*  
am Montag in den Briefkasten der Tour de Lauro legen.**

## Trainingsprotokoll 3. Woche



Name: \_\_\_\_\_

Übertrag aus 2. Woche:			
Datum	gefahrne KM	Strecke? Besonderheiten?	Mit wem bist du gefahren, in der Gruppe gewesen?
22.04.			
23.04.			
24.04.			
25.04.			
26.04.			
27.04.			
28.04.		<b>4. gemeinsame Sonntags-Ausfahrt</b>	
		Reflexion der Woche, wie ging es dir?	
Gesamt:		Soll zu diesem Zeitpunkt ca.450Km	

**\*\*\*Achtung\*\*\*Wichtig\*\*\*  
am Montag in den Briefkasten der Tour de Lauro legen.**

## Trainingsprotokoll 4. Woche



Name: \_\_\_\_\_

Übertrag aus 3. Woche:			
Datum	gefahrte KM	Strecke? Besonderheiten?	Mit wem bist du gefahren, in der Gruppe gewesen?
29.04.			
30.04.			
01.05.			
02.05.			
03.05.			
04.05.			
05.05.		<b>5. gemeinsame Sonntags-Ausfahrt</b>	
		Reflexion der Woche, wie ging es dir?	
Gesamt:		Soll zu diesem Zeitpunkt ca.700Km	

**\*\*\*Achtung\*\*\*Wichtig\*\*\*  
am Montag in den Briefkasten der Tour de Lauro legen.**

## Trainingsprotokoll 5. Woche



Name: \_\_\_\_\_

Übertrag aus 4. Woche			
Datum	gefahrte KM	Strecke? Besonderheiten?	Mit wem bist du gefahren, in der Gruppe gewesen?
06.05.			
07.05.			
08.05.			
09.05.		<b>Ausfahrt an Himmelfahrt</b>	
10.05.			
11.05.			
12.05.		<b>6. gemeinsame Sonntags-Ausfahrt</b>	
		Reflexion der Woche, wie ging es dir?	
		<b>ab jetzt, Fahrrad putzen Kette schmieren und Fahrrad stehenlassen!</b>	
Gesamt:		<b>Soll zu diesem Zeitpunkt mindestens 1000Km</b>	

**\*\*\*Achtung\*\*\*Wichtig\*\*\*  
am Montag in den Briefkasten der Tour de Lauro legen.**

## Trainingsprotokoll 6. Woche



Name: \_\_\_\_\_

**\*\*\*Achtung\*\*\*Wichtig\*\*\*  
am Montag in den Briefkasten der Tour de Lauro legen.**