

Trainingsprotokoll 1. Woche



2026

Name: _____

Datum	gefahrne KM	Strecke? Besonderheiten?	Mit wem bist du gefahren, in der Gruppe gewesen?
So 12.04.		1. gemeinsame Sonntags-Ausfahrt	
Mo 13.04.			
Di 14.04.			
Mi 15.04.			
Do 16.04.			
Fr 17.07.			
Sa 18.04.			
So 19.04.		2. gemeinsame Sonntags-Ausfahrt	
		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



2026

Name: _____

Datum	gefahrrene KM	Strecke? Besonderheiten?	Mit wem bist du gefahren, in der Gruppe gewesen?
Mo 20.04.			
Di 21.04.			
Mi 22.04.			
Do 23.04.			
Fr 24.04.		Renradcoaching - Trainingslager	
Sa 25.04.		Trainingslager 3. gemeinsame Ausfahrt zum Trainingslager	
So 26.04.		Ausfahrt - Trainingslager	
		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



2026

Name: _____

Datum	gefahrrene KM	Strecke? Besonderheiten?	Mit wem bist du gefahren, in der Gruppe gewesen?
Mo 27.04.			
Di 28.04.			
Mi 29.04.			
Do 30.04.			
Fr 01.05.			
Sa 02.05.			
So 03.05.		4. gemeinsame Sonntags-Ausfahrt	
		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



2026

Name: _____

Übertrag aus 3. Woche:			
Datum	gefahrte KM	Strecke? Besonderheiten?	Mit wem bist du gefahren, in der Gruppe gewesen?
Mo 04.05.			
Di 05.05.			
Mi 06.05.			
Do 07.05.			
Fr 08.05.			
Sa 09.05.			
So 10.05.		5. gemeinsame Sonntags-Ausfahrt	
		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



2026

Name: _____

Übertrag aus 4. Woche			
Datum	gefahrte KM	Strecke? Besonderheiten?	Mit wem bist du gefahren, in der Gruppe gewesen?
Mo 11.05.			
Di 12.05.			
Mi 13.05.			
Do 14.05.		Ausfahrt an Himmelfahrt	
Fr 15.05.			
Sa 16.05.			
So 17.05.		6. gemeinsame Sonntags-Ausfahrt	
		Reflexion der Woche, wie ging es dir?	
		Ab jetzt Fahrrad putzen und bis zum Start stehen lassen	
Gesamt:			

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