

## Trainingsprotokoll 1. Woche



2025

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

Datum	gefahrte KM	Strecke? Besonderheiten?	Mit wem bist du gefahren, in der Gruppe gewesen?
So 27.04.		<b>1. gemeinsame Sonntags-Ausfahrt</b>	
Mo 28.04.			
Di 29.04.			
Mi 30.04.			
Do 01.05.			
Fr 02.05.			
Sa 03.05.			
So 04.05.		<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



2025

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

Datum	gefahrrene KM	Strecke? Besonderheiten?	Mit wem bist du gefahren, in der Gruppe gewesen?
Mo 05.05.			
Di 06.05.			
Mi 07.05.			
Do 08.05.			
Fr 09.05.		Rennradcoaching - Trainingslager	
Sa 10.05.		Trainingslager	
So 11.05.		<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



2025

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

Übertrag aus 2. Woche:			
Datum	gefahrene KM	Strecke? Besonderheiten?	Mit wem bist du gefahren, in der Gruppe gewesen?
Mo 12.05.			
Di 13.05.			
Mi 14.05.			
Do 15.05.			
Fr 16.05.			
Sa 17.05.			
So 18.05.		<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



2025

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

Übertrag aus 3. Woche:			
Datum	gefahrte KM	Strecke? Besonderheiten?	Mit wem bist du gefahren, in der Gruppe gewesen?
Mo 19.05.			
Di 20.05.			
Mi 21.05.			
Do 22.05.			
Fr 23.05.			
Sa 24.05.			
So 25.05.		<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



2025

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

Übertrag aus 4. Woche			
Datum	gefahrte KM	Strecke? Besonderheiten?	Mit wem bist du gefahren, in der Gruppe gewesen?
Mo 26.05.			
Di 27.05.			
Mi 28.05.			
Do 29.05.		<b>Ausfahrt an Himmelfahrt</b>	
Fr 30.05.			
Sa 31.05.			
So 01.06.		<b>6. gemeinsame Sonntags-Ausfahrt</b>	
		Reflexion der Woche, wie ging es dir?	
		<b>Ab jetzt Fahrrad putzen und bis zum Start stehen lassen</b>	
Gesamt:			

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