

Trainingstagebuch Gesundheitslauf

Datum	Strecke km	Zeit	Ø Pace min/km	Ø Geschw. Km/h	Wetter	Bemerkung
28.03.2013	5	00:45:33	09:05min/km	6,6km/h	2 Grad, bewölkt und leichter Schneefall	lockerer, leichter Lauf und kurzes Stretching
04.04.2013	5,71	00:55:49	09:50min/km	6,1km/h	4 Grad, bewölkt	lockerer, leichter Lauf und kurzes Stretching
Gesamt	10,71	01:41:22				

Realisiert mit freundlicher Unterstützung unseres Netzwerkmitglieds der

